



జ్ఞాన యోగం

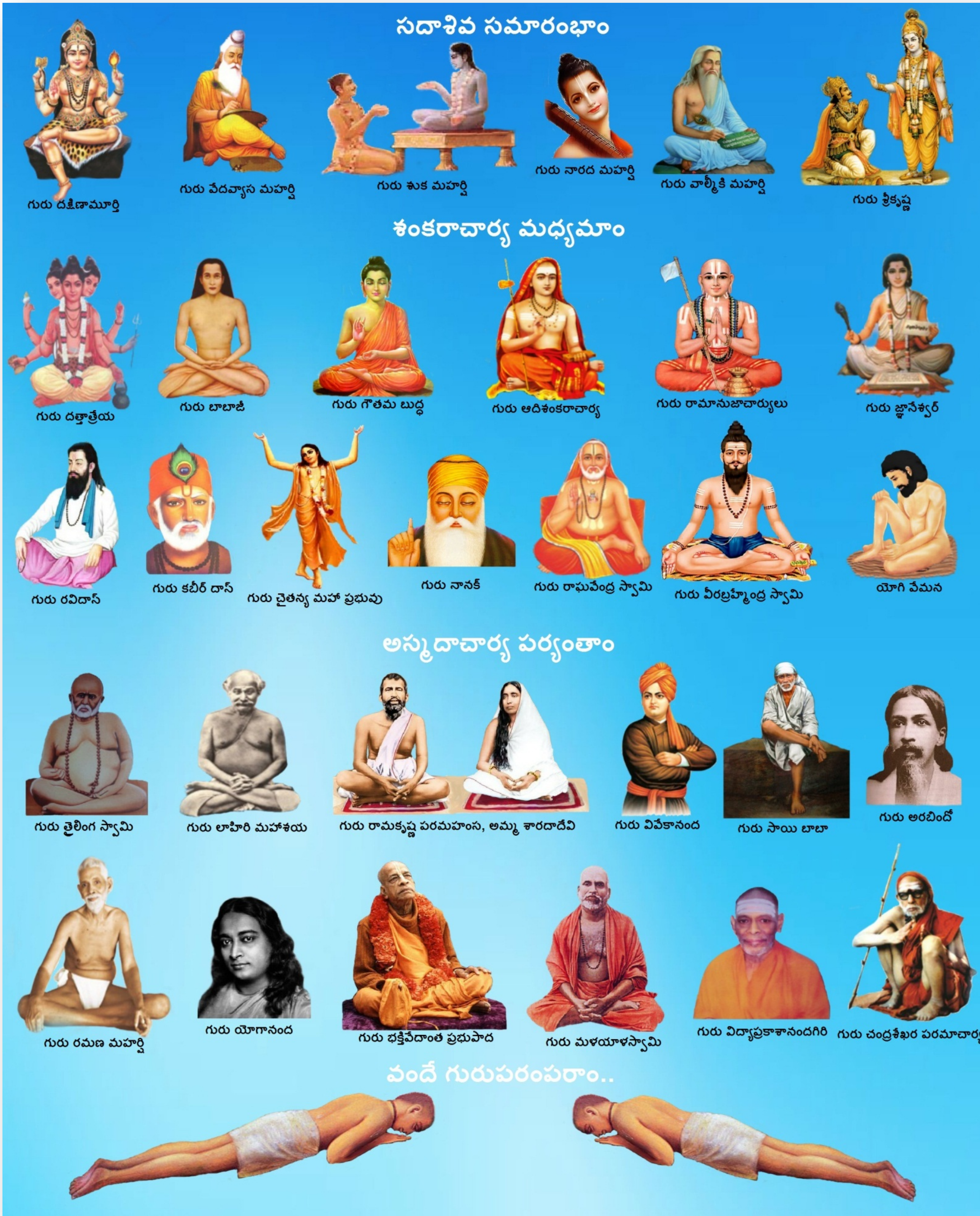
విచారణ

వృద్ధాప్యం జీవిత నవనీతం








సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి.మహానుభావులైన సాధకులు, జిజ్ఞాసువులు జ్ఞాన ప్రచారార్ధం తాము సేకరించిన విలువైన గ్రంధాలను స్క్రిబ్ద్ వెబ్ సైట్ ద్వారా eBOOK(PDF) రూపంలో అందిస్తున్నారు. వారు చేస్తున్న జ్ఞాన యజ్ఞానికి సాయి రామ్ కూడా తమవంతుగా సహాయం చేసే కార్యక్రమంలో భాగంగా వారి గ్రంధాలను సాయి రామ్ ద్వారా కూడా అందచేస్తున్నాము, ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం చేసిన ఆర్కైవ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్ (www.microsoft.com) వారికి కూడా మేము ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) స్క్రిబ్ద్ వారి వెబ్ సైట్: http://www.scribd.com/
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సాయి రామ్ సేవక బృందాన్ని

సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంద వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

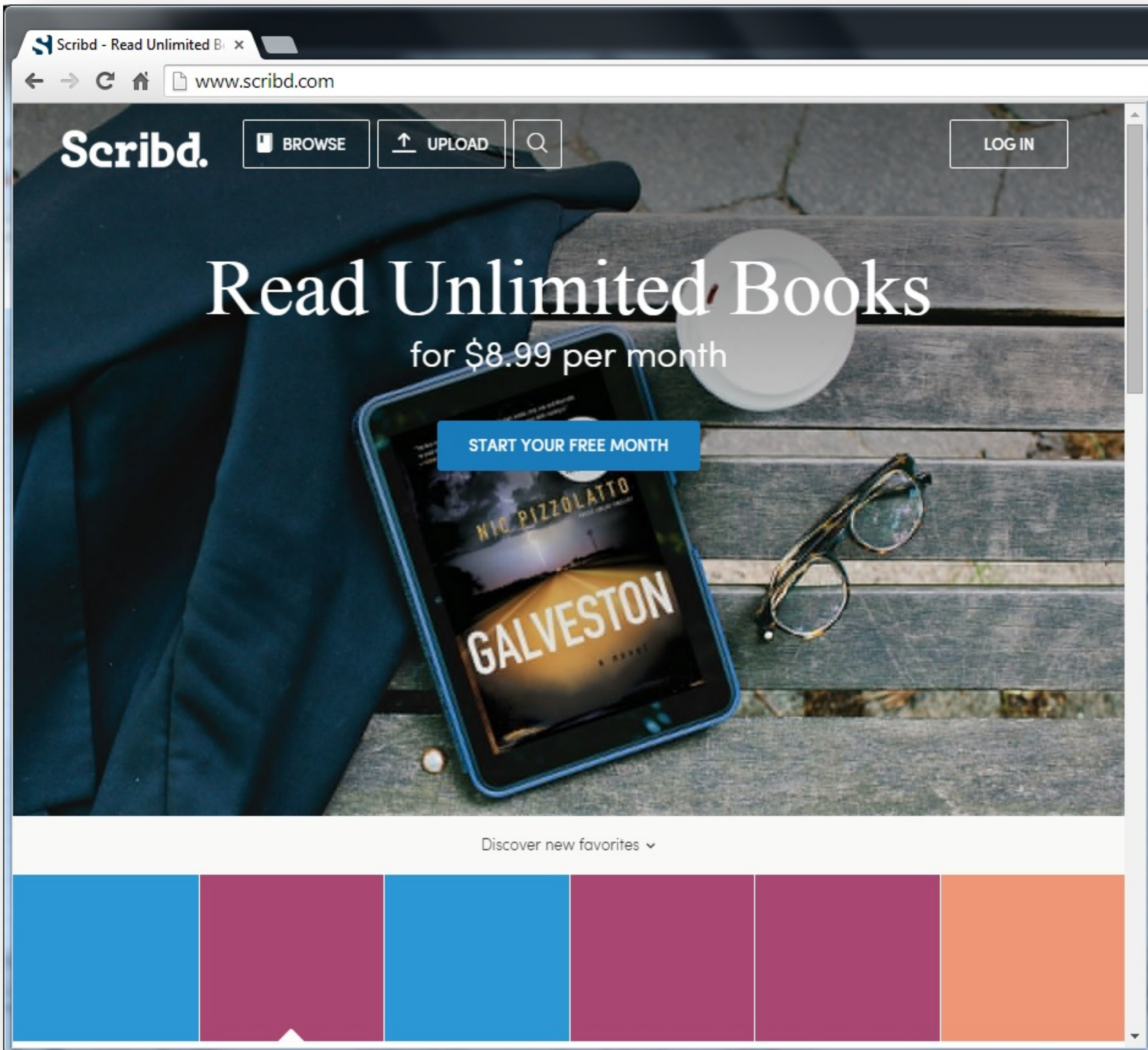
గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం ఉచితంగా eBook రూపంలో సాధకులు,జిజ్ఞాసువులు స్క్రిబ్ద్ వెబ్ సైట్ ద్వారా అందించటం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు వారికి గలవు.వారిని సంప్రదించగలరు.

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయి నాథ పాద సమర్పణమస్తు*

స్క్రిబ్డ్ వారి వెబ్ సైట్:

http://www.scribd.com

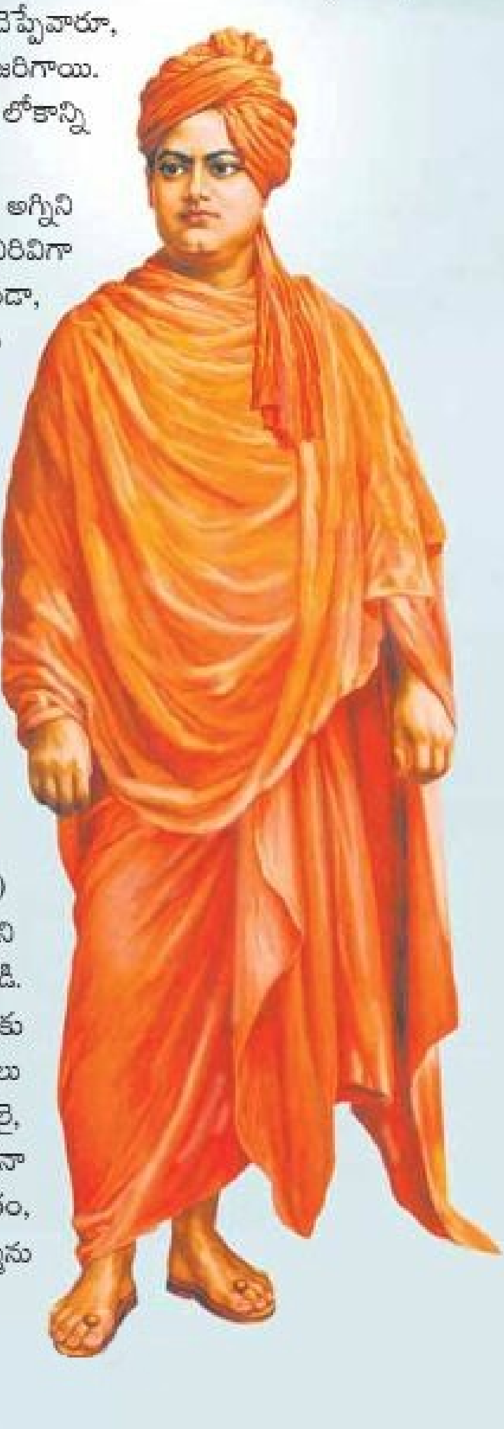


అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

వృద్ధాప్యం జీవిత నవనీతం

హిందీమూలం : బ్రహ్మావర్చస్

అనువాదం : కందర్ప రామచంద్రరావు

ప్రకాశకులు

గాయత్రి చేతన మరియు ధ్యాన కేంద్రం

అశ్విని హౌస్ వెనుక, హెచ్.పి.రోడ్, మూసాపేట్,

హైదరాబాద్ - 500 018.

ఫోన్ : 040-32986922, 09392506888.

Email :- hyderabad.ap.in@awgp.org, info@aswini.com

వార్ధక్యం సుఖమయం కావాలంటే...

వార్ధక్యం ఒక ప్రయోజనకరమైన దశ. ఆ దశలో వ్యక్తి తన జీవితంలోని తాపత్రయాల నుండి విశ్రాంతి పొందుతాడు. తీరిక దొరకక రేపటికి వాయిదా వేస్తూ వచ్చిన ప్రయోజనకరమైన పనులలో మునిగి జీవితంలో కనీవినీ ఎరుగని ఆనందాన్ని పొందగలిగే దశ అది. ఒక మనీషి ఇలా బోధించిన సత్యం – "వార్ధక్యం అనే జీవితపు ఒడ్డును వ్యక్తి సంఘర్షణ లన్నింటినీ దాటి, తుపానులను తట్టుకుని వ్యక్తి వార్ధక్యమనే జీవితపు ఒడ్డును చేరుతాడు. ఆ ఒడ్డున వ్యక్తి మరింత ప్రశాంతంగా, మరింత సుఖంగా, సమాజానికి మరింత ప్రయోజనకరంగా తయారుకాగలుగుతాడు."

నిజమే. వార్ధక్యం ప్రశాంతమైన జీవన తీరమే. అయితే, వ్యక్తి ఈ తీరానికి ఎంతో వ్యగ్రంగా, ఎంతో చింతిస్తూ, ఎంతో నిరాశగా చేరుతున్నాడు. జీవనపు ఈ తీరాన్ని చేరకముందే ఏదో తప్పు చేసినట్లు, ఈ తీరాన్ని చేరడానికి ఇష్టపడనట్లు, బలవంతాన ఇక్కడకు చేర్చబడుతూన్నట్లు అనిపిస్తుంది.

వార్ధక్యాన్ని సుఖంగా గడపడానికి మొట్టమొదటి అవసరం వార్ధక్యాన్ని గురించిన భ్రమలు, అపోహలవలలో పడకపోవడం. యథార్థాన్నీ, వాస్తవిక పరిస్థితినీ వివేకంతో గుర్తించినప్పుడు – వ్యక్తిలో సాహసం, ఆత్మవిశ్వాసం, భవిష్యత్తుపట్ల నమ్మక్ బలపడతాయి, అతడిలో ఆశ, ఉత్సాహం, జీవం, జవం ఉరకలు వేస్తాయి. ఆతర్వాత – మారుతున్న దశతోపాటు మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా తాను మారడానికి ప్రయత్నిస్తే, వ్యక్తి తన గత జీవితం అంతటిలో పొందనంతటి ఆనందాన్ని వార్ధక్యంలో పొందగలుగుతాడు.

వానప్రస్థ సంప్రదాయ పునరుద్ధరణ యుగావసరం

విద్య, సత్సంస్కారం, అనుభవం పుష్కలంగా పొందిన వృద్ధులు దోహదపరచిన వానప్రస్థ సాంప్రదాయం గౌరవప్రదమైన మన జాతి చరిత్రకు మూలాధారంగా కొనసాగుతూ వచ్చింది. వానప్రస్థ వ్యవస్థ జీవించి ఉన్నంతవరకూ – ప్రజాసేవకులూ, అనుభవజ్ఞులూ, యోగ్యులూ అయిన కార్యకర్తలు లక్షలాదిగా దేశానికి లభిస్తూ వచ్చారు. వారు లెక్కలేనన్ని ప్రజా సంక్షేమ కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తూ వచ్చారు. ఫలితంగా – మన దేశం సంపన్నంగా, సమర్థంగా, సంస్కారయుతంగా నిలచి ఉంది. జనం స్వార్థపరులై, సంకుచితులై, వయస్సు మళ్ళిన తర్వాత కూడా కుటుంబానికీ, సంతానానికీ తమ శక్తి సామర్థ్యాలను వినియోగించడం ప్రారంభించిన నాటినుండి ఉదాత్త భావనతో లోక కళ్యాణంకోసం కృషిచేసే ప్రజాసేవకులు లభ్యం కావడం ఆగిపోయింది. మన దేశం భావనాత్మకంగా పతనం కావడానికి ఒక మూలకారణం వానప్రస్థ సంప్రదాయం లోపించిపోవడమే. కనుక – యాభై సంవత్సరాలకు మించిన వయస్సు గల ప్రతి వ్యక్తీ – తన ఇంటిలోనే నివసిస్తూన్నప్పటికీ – ఆత్మ నిర్మాణం, ఆత్మ వికాసముల ఆధ్యాత్మిక ప్రక్రియకు అంకితం కావాలి; తద్వారా తన శ్రేయస్సునూ, సమాజ శ్రేయస్సునూ సాధించి, తన జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకోవాలి. సమయం ఇస్తూన్న పిలుపు ఇది. వానప్రస్థ సంప్రదాయాన్ని పునరుద్ధరించడంద్వారా జాతిని ధార్మికంగా, సాంస్కృతికంగా పునర్నిర్మించే మహత్కార్యాన్ని సాధించగలుగుతాము.

ఆలోచించండి - ఆచరించండి

H వృద్ధాప్యం జీవితానికి నవనీతం. దీన్ని శాపంగా భావించకండి.

H దీర్ఘాయువు పరమాత్మయొక్క అనన్య కృపవల్ల లభించిన ఒక సదవకాశం. దీన్ని సద్వినియోగ పరచండి; సమాజంలో మీ సత్కర్మల పరిమళాన్ని వ్యాప్తిచేయండి.

H అందరూ బాల్య దశనుంచే వృద్ధాప్యానికి సన్నాహాలు చేసుకోవాలి.

H వ్యక్తులలో హెచ్చుమంది తమ దురవస్థకు తామే బాధ్యులు.

H పాత జ్ఞాపకాల శిథిలాలలో తిరగకండి. వర్తమానపు సుఖమయ అవకాశాలపై దృష్టి నిలపండి.

H కమలం బురదలోనే ఉండవలసివస్తుంది. మరి దుఃఖం ఎందుకు ?

H గడచిన సమయం ఎలాగూ గడచిపోయింది. మన జీవితంలో ఇంకా ఎన్ని సంవత్సరాలు మిగిలి ఉన్నాయో ఎవరికి తెలుసు ? మిగతా జీవితాన్ని సద్వినియోగపరచుకుని, మీ జీవనాన్ని ఆనందమయం చేసుకోండి.

H గతంలో మన పని, మన ఆలోచన ఎలా ఉన్నా - కనీసం శేష జీవితంలో శుభప్రదమూ, పవిత్రమూ అయిన కర్మలు చేయడం అలవరచుకోండి.

H అనివార్యమైన మరణానికి ఎందుకు భయపడాలి ? దాన్ని స్వాగతించడానికై నిండు మనసుతో సిద్ధపడండి.

H మనం ఆనందంగానూ ఉండాలి, అవిశ్రాంతంగానూ ఉండాలి. ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడే ఇది సాధ్యపడుతుంది. మన ఆరోగ్యాన్ని నిలిపి ఉంచుకునే బాధ్యత మనదేకదా.

వానప్రస్థాన్ని వరించాలి వృద్ధాప్యం

వార్ధక్యం జీవిత మకరందం ఎలా అవుతుందో ఈ పుస్తకం ఆసక్తికరంగా, ప్రేరణదాయకంగా వర్ణించింది.

ఆ మకరందాన్ని ఆత్మ కళ్యాణానికీ, లోక కళ్యాణానికీ అర్పించడం ఎలా? తద్వారా జీవితాన్ని సార్థకం, ధన్యం చేసుకోవడం ఎలా?

వానప్రస్థ సంస్కార స్వీకారం ద్వారా.

మరి – వానప్రస్థం అంటే ఏమిటి? దాని విశిష్టత ఏమిటి? దానివల్ల జీవితం ఎలా ఆనందధామం అవుతుంది? ఎలా స్వర్గతుల్యం అవుతుంది?

భారతీయ ధర్మం వర్ణాశ్రమ ధర్మం. నేడు బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ, శూద్ర వర్ణాలు, బ్రహ్మచర్య, వానప్రస్థ సన్యాస ఆశ్రమాలూ దాదాపు లోపించిపోయాయి. ఇలా – మన ధర్మ సంస్కృతుల భవనపు పునాదులు కదిలిపోయాయి; ఫలితంగా, వికృతులు విజృంభించాయి. ఈ వికృతులు తొలగాలంటే – ఆ ధర్మాన్ని పరిపూర్ణంగా, సర్వాంగ సుందరంగా తిరిగి తీర్చిదిద్దవలసి ఉంటుంది.

వాస్తవానికి వర్ణ ధర్మం కన్న మహత్తరమైనది ఆశ్రమ ధర్మం. ఆశ్రమ ధర్మం ప్రకారం మనిషి తన సగం జీవితాన్ని వ్యక్తిగత, భౌతిక ప్రయోజనాల కోసం కేటాయించాలి. సగం జీవితాన్ని ఆత్మిక, పారమార్థిక ప్రయోజనాల కోసం కేటాయించాలి.

బ్రహ్మచర్య ఆశ్రమంలో వ్యక్తి విద్యాధ్యయనం చేయాలి. ఆ తర్వాత గృహస్థ ఆశ్రమంలో వ్యక్తి కుటుంబాన్ని ఏర్పరచుకోవాలి. సంపదను ఆర్జించాలి. సమాజపు భౌతిక ప్రగతికి దోహదం చేయాలి. సంపాదించిన దానిలో కొంత భాగాన్ని ప్రజోపయోగ కార్యాలకు వినియోగించాలి.

ఆ తర్వాత జీవితపు మలి సగాన్ని పారమార్థిక ప్రయోజనాల కోసం కేటాయించాలి. వానప్రస్థ, సన్యాస వ్యవస్థ ఇందుకోసం ఏర్పరచబడింది. వాస్తవానికి ఇది రెండవ జన్మ. ఆదర్శవాదంతో కూడిన జీవన విధానాన్ని అనుసరించే వ్యక్తి ద్విజుడు, రెండవ జన్మ పొందిన వ్యక్తి. జీవితంలోని మలిసగం దేవభాగమనీ, ఆ జీవన విధానానికి కార్యరూపమనీ మన సంస్కృతి ప్రబోధిస్తోంది.

ఆత్మ కళ్యాణానికీ, లోక కళ్యాణానికీ అవసరమయే జ్ఞానాన్ని వ్యక్తి వానప్రస్థంలో సంపాదించవలసి ఉంటుంది. స్వాధ్యాయం చేయవలసి ఉంటుంది. అధ్యాత్మ, తత్వ దర్శనం, సమాజపు స్థితిగతులు, ఆయా సమస్యలకు పరిష్కారాలు – అన్నింటినీ క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేయవలసి ఉంటుంది. ఇది జ్ఞానయోగ సాధన. మనోబలాన్నీ, ఆత్మబలాన్నీ సంపాదించడానికై వానప్రస్థుడు యోగాభ్యాసం, తపశ్చర్య, తితీక్ష, మనోనిగ్రహాల ప్రక్రియలను అమలు జరపాలి.

వానప్రస్థుడు తన సమయంలో రెండవ భాగాన్ని సేవా సాధనకు వినియోగించాలి. పరివ్రాజకుడుగా పర్యటించాలి. సత్‌ప్రవృత్తులను పెంపొందించడానికై సామాన్య ప్రజలతో బుజం బుజం కలిపి పనిచేయాలి.

వానప్రస్థం పూర్తి కావడంతో – వ్యక్తికి ఆధ్యాత్మిక పరిపక్వత లభిస్తుంది. అపుడు అతడు సన్యాసం తీసుకోవచ్చు.

వానప్రస్థంలోని మొదటి మెట్టు బ్రహ్మవిద్యలో నిష్ణాతుడు కావడం. రెండవ మెట్టు తప సాధన, యోగాభ్యాసం. మూడవ మెట్టు సేవా సాధన.

భౌతిక జీవన రసాస్వాదన జీవితపు తొలి సగంలో తన పూర్ణాహుతిని నిర్వహిస్తుంది. మలిసగం సాంసారిక దృష్టిలో రోగం, వ్యధ, అసమర్థత, అవమానం, ఉపేక్షల దశ.

హేయమైన ఈ స్థితి రాకముందే, సమయం ఉండగానే – వ్యక్తి మెలకువ వహించాలి. అధ్యాత్మ భూమికలో ప్రవేశించాలి. తన కార్యకలాపాలను వానప్రస్థ స్థాయికి తెచ్చుకోవాలి. అపుడు – కొత్త జన్మ లభించిన విశిష్ట అనుభూతి కలుగుతుంది. తొలి సగంలో కన్న వేయి రెట్లు ఆనందాన్ని ప్రసాదించే సంజీవని మూలిక చేతికి అందుతుంది.

కనుకనే – ఒక మహత్తర జీవన ఆదర్శానికి ఆచరణ ప్రక్రియ అవుతోంది వానప్రస్థం. వానప్రస్థుడు నిజమైన బ్రహ్మవేత్త. అతడు ఉపదేశకుడు, వక్త, ప్రచారకుడు కూడ.

వానప్రస్థ సంస్కార విధి సరళమైనది. ఈ సంస్కారం ఒకటి రెండు గంటలలో పూర్తవుతుంది. బాహ్య దృష్టిలో ఈ సంస్కారం చాలు. మౌలిక విషయం కార్యకలాపాలకు సంబంధించినది.

గతంలో – ఆశ్రమ ధర్మంలోని ఈ మలి సగమే భారతీయ ధర్మంలోని మహత్తర సంపదగా కొనసాగింది. ఈ మూలధనం ఆధారంగా మన దేశ పౌరులు దేవతలతో పోల్చదగినవారుగా రూపొందారు. మన మాతృభూమి స్వర్గాదపి గరీయసి అయింది. జ్ఞానవంతులూ, ప్రతిభావంతులూ, సంస్కారవంతులూ అయిన ప్రజాసేవకులతో కూడిన

పెద్ద సేన జీవితపు మలి సగం నుండి నిర్మాణం అవుతూ వచ్చింది. ఈ సేన వికృతులతో సంఘర్షణ జరిపింది; సత్ ప్రవృత్తులను పెంపొందించింది; జన మానసాన్ని పతనం నుండి కాపాడింది; ఆదర్శవాదంతో నిండిన వ్యక్తిత్వాలను వికసింపచేసింది; అనుకరణీయాలైన సత్కర్మలను భారీ యెత్తున నిర్వహించింది. ప్రాచీన భారత గౌరవ గరిమలో ఇమిడి ఉన్న రహస్యం ఇదే.

వృద్ధాప్యం ఈ రహస్యాన్ని హృదయంగమం చేసుకోవాలి; వానప్రస్థాన్ని వరించాలి; తద్వారా ఆత్మ శాంతినీ, ఆత్మనందాన్నీ, ఆత్మోన్నతినీ, ఆత్మదర్శనాన్నీ అందుకోవాలి; సమాజ హితానికీ, విశ్వశ్రేయస్సుకూ తన వంతు కర్తవ్యాన్ని అంకిత భావంతో నిర్వహించి, తనను పునీతం చేసుకోవాలి, సఫలం చేసుకోవాలి.

ఎవరు వృద్ధులు?

జీవేమ శరదశ్శతమ్

ప్రపంచంలోని ప్రతి ప్రాణి జీవిత యాత్రలో వృద్ధాప్యం ఒక మజిలీ. మనుషులలో కూడ అది ఒక సామాన్యమైన దశ, ప్రకృతిసిద్ధమైన దశ. జన్మించిన వ్యక్తి శరీరం కాలంతోపాటు వికాసం పొందుతుంది. మనిషి ఎల్లకాలం పసిబాలుడుగా, నవ యౌవనుడుగా ఉండడం జరగని పని. వయస్సు మీదపడే కొలదీ శరీర సామర్థ్యం తగ్గడం ప్రారంభం అవుతుంది; వృద్ధాప్యం వస్తుంది. ఇది అతి సహజమైన పరిణామం.

అయినా కొందరు వృద్ధాప్యం అనే మాటకే గాబరాపడతారు. వయస్సు పెరగడంతోపాటు వృద్ధాప్యం తప్పక వస్తుందని తెలిసినప్పటికీ, వారు మానసికంగా అందుకు తయారు కారు. వృద్ధాప్యం వయస్సు పెరిగితే వస్తుంది. అయితే – మానసికమైన ముసలితనమూ ఉంది. 80 – 90 సంవత్సరాల వయస్సులో సైతం యువకులవలె ఉత్సాహంతో, ఉత్తేజంతో తమలో మిగిలి ఉన్న శక్తి సామర్థ్యాలను పూర్తిగా సద్వినియోగ పరుస్తూ ఉండే వ్యక్తులు ఉన్నారు. మరోప్రక్క – 30–40 సంవత్సరాలకే అలసిపోయిన, ఉత్సాహం లేని, ఓజస్సు లేని, దుఃఖ దైన్యాలు నిండిన, అనుక్షణం నిరాశలో మునిగి ఉన్న వ్యక్తులూ మనకు తారసపడతారు.

ప్రతి జీవీ నిర్ణీత కాలం వరకు క్రియాశీలంగా ఉంటుంది. పరమపిత పరమాత్మ జీవుల శరీరాలను అలా నిర్మాణం చేశాడు. ఆ

నిర్ణీత కాలమే అతడి ఆయుష్షు. ప్రపంచంలోని జీవ జంతువులన్నింటికీ నిర్ణీతమైన ఆయుష్షు ఉంది. కొన్ని క్రిమి కీటకాల ఆయుష్షు కొన్ని గంటలు మాత్రమే ఉంటుంది. వ్హేల్ చేప 300 సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది. అలాగే, భగవంతుడు మనిషి శరీరపు ఆయుష్షును 100 సంవత్సరాలుగా నిర్ణయించాడు. 100 సంవత్సరాల వరకు మనిషి శరీరం యౌవన దశలో ఉంటుందని ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం చెపుతోంది. ఆ సిద్ధాంతం ప్రకారం –120 సంవత్సరాల వరకు వృద్ధ దశ, ఆ తర్వాత జర దశ ఉంటుంది. జర దశలో శరీరం జర్జరం అవుతుంది, శిథిలం అవుతుంది. ఆయుర్వేద నియమాల ప్రకారం మనిషి సంయమనాన్ని పాటించినపుడే, సాత్విక జీవన విధానాన్ని అవలంబించినపుడే – ఈ సిద్ధాంతం మనిషికి వర్తిస్తుంది. సూర్య భగవానుని సహాయంవల్ల మనం 100 సంవత్సరాలు జీవించాలి; వంద సంవత్సరాల వయస్సు వరకు చూడాలి; వంద సంవత్సరాల వయస్సు వరకు చెవులతో వినాలి; వంద సంవత్సరాల వయస్సు వరకు చక్కగా మాట్లాడాలి; వంద సంవత్సరాల వయస్సు వరకు దైన్యం లేకుండా జీవించాలి; వంద సంవత్సరాల వయస్సు వరకు శరదృతువుల అందానికి సంతోషించాలి; అంతకన్న హెచ్చు వయస్సువరకు ఆనందంగా జీవించాలి – అని ఆయుర్వేదంలో భగవంతునికి ప్రార్థన చేయడం ఉంది –

తచ్చుఘుర్దేవహితం పురస్తాచ్చుక్రముచ్చరత్ ।
పశ్యేమ శరదః శతం,
జీవేమ శరదః శతమ్ శృణుయామ శరదః శతం,
ప్రబ్రవామ శరదః
శతమదీనాః స్యామ శరదః శాంతం,
భూయశ్చ శరదః శతాత్ ॥ – *(యజుర్వేదం 36/24)*

అనగా –

మనం వంద సంవత్సరాలకుపైగా జీవించాలి. మన కళ్లు, చెవులు, వాణివంటి జ్ఞానేంద్రియాలూ, కర్మేంద్రియాలూ అన్నీ అంతవరకు పనిచేయాలి.

ఈ లక్ష్యంతోనే ఋషులూ, మనీషులూ మానవ జీవితంలోని వంద సంవత్సరాలను నాలుగు కాలఖండాలుగా విభజించి, జీవన చర్యను నిర్ణయించారు – బ్రహ్మచర్యం, గృహస్థం, వానప్రస్థం, సన్యాసం. బ్రహ్మచర్యంలోని 25 సంవత్సరాల కాలంలో నియమ, సంయమాల కఠోర అనుశాసనాన్ని పాటిస్తూ, ఉత్తమమైె పుష్టి కలిగిన శరీరాన్ని పునాదిగా నిర్మాణం చేసేవారు; బౌద్ధిక వికాసానికీ, మానసిక వికాసానికీ అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇచ్చేవారు. ఆ తర్వాత గృహస్థ దశలో ఉంటూ 50 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు వ్యక్తి తన శక్తి సామర్థ్యాలను, ప్రతిభను సముచితంగా వినియోగిస్తూ సుఖ శాంతులతో జీవించేవాడు. దానితోపాటు కుటుంబ బాధ్యతలను, సామాజిక బాధ్యతలను నిర్వహించేవాడు. ఆ తర్వాత వానప్రస్థ, సన్యాస సంప్రదాయాల ప్రకారం సమాజానికి నిస్వార్థంగా సేవ చేయడానికి తనను సమర్పించుకునేవాడు. ఈ జీవన విధానం ప్రకారం – బాల్య, యవ్వనాలలో పొందే ఆనందాన్ని మనిషి వృద్ధ దశలో కూడ అనుభవించేవాడు. తన అనుభవాన్నీ, జ్ఞానాన్నీ అందరికీ పంచేవాడు. సమాజంలోని ఒక ప్రయోజనకరమైన అవయవంగా పూజించబడేవాడు, సన్మానించబడేవాడు.

ఈనాడు సాధారణంగా 60 సంవత్సరాల వయస్సు దాటిన వారిని వృద్ధులుగా పరిగణిస్తున్నారు. వృద్ధుల ప్రయోజనం కోసం ప్రభుత్వం అనేక పథకాలను అమలు చేస్తోంది. వార్ధక్యానికి వయస్సుతో కన్న మనస్సుతో హెచ్చు సంబంధం ఉంది. ఈ వాస్తవాన్ని గుర్తిస్తే, వార్ధక్యపు

సమస్యలను మనం సవ్యంగా అవగాహన చేసుకోగలుగుతాం; వాటిని పరిష్కరించగలుగుతాం.

ఈ దృష్టితో వృద్ధులను ఇలా వర్గీకరించవచ్చు-

1. మానసికంగా, శారీరికంగా ఆరోగ్యవంతులు

మానసికంగా, శారీరికంగా ఆరోగ్యవంతులు నేడు అరుదుగా ఉన్నారు. మహాత్మా గాంధీ, పండిత మదనమోహన మాలవ్యా, శ్రీ హనుమాన్ ప్రసాద్ పోద్దార్, శ్రీ జమునాలాల్ బజాజ్ ఈ వర్గానికి చెందిన వృద్ధులు. ముజఫ్ఫర్‌నగర్‌లోని శుకదేవ ఆశ్రమానికి చెందిన స్వామి కళ్యాణదేవ్‌జీ ప్రస్తుతం 128 సంవత్సరాల వయస్సులోకూడ సమాజ సేవలో క్రియాశీలంగా ఉన్నారు. మథురలోని గౌరధామ్ రాధాకుండలో శ్రీబృజసుందర దాస్‌జీ మహరాజ్ 105 సంవత్సరాల వయస్సులో కూడ తమ జీవితాన్ని నిర్మాణాత్మకంగా సద్వినియోగం చేస్తున్నారు. ఇలాంటి వ్యక్తుల జీవిత చరిత్రలను పరిశీలిస్తే మనకు ఒక విషయం తెలుస్తుంది. వీరు బాల్యంనుండీ తమ జీవితాలలో సంయమనాన్ని సాధన చేశారు. తమకు తామే అధ్యాపకులుగా వ్యవహరించి, తమ శరీరాన్ని కఠోరమైన అనుశాసనంలో బంధించారు. ఫలితంగా - వారి ఓజస్సు, తేజస్సు, వర్చస్సు అభివృద్ధి పొందాయి. వాటి ఆనందాన్ని వారు వృద్ధాప్యంలో అనుభవిస్తూవచ్చారు.

2. శరీరం అనారోగ్యంగా, మనస్సు ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు

శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస క్యాన్సరు వ్యాధితో తీవ్ర వేదనను పొందేవారు. కానీ, ఆ రోగ ప్రభావం ఆయన మనస్సుమీద ఏమాత్రం ఉండేది కాదు. వారు చివరి ఘడియ వరకు సాధనలో, సమాజ సేవలో నిమగ్నులు అయినారు. ఇటువంటి సంత్‌లూ, మహాత్ములూ,

మహాపురుషులూ పలువురు ఉన్నారు. శారీరికమైన అనారోగ్యం కొనసాగుతూ ఉన్నప్పటికీ, తాము నిస్సహాయులైన వృద్ధులమని వారెన్నడూ భావించలేదు. అనారోగ్యం, అంగవైకల్యం, కొరతల పరిస్థితులను ఈశ్వరేచ్ఛగా పరిగణించి సదా ప్రసన్నంగా కానవచ్చే వ్యక్తులు మన చుట్టుపట్లకూడ కానవస్తారు. వారు సమాజానికీ బరువు కారు, తమ కుటుంబానికీ బరువు కారు.

3 . శరీరారోగ్యం ఉండి మానసిక ఆరోగ్యం లేనివారు

సమాజంలో ఇలాంటి వ్యక్తుల సంఖ్య చాలా హెచ్చు. వృద్ధులేకాక, పలువురు యువకులు కూడ ఇలా ఉంటారు. వారి మనస్సులకు సంతృప్తి అనేది ఎన్నడూ కలుగనే కలుగదు. ప్రపంచం అంతటా వారికి చెడు మాత్రమే కనిపిస్తుంది. ప్రతి వ్యక్తీ వారికి శత్రువుగా కనిపిస్తాడు. వారి కోరికలు అపరిమితంగా ఉంటాయి. స్వార్థం, లోభంతప్ప మరొకటి వారికి తోచదు. ప్రతివ్యక్తీ తమకు సేవ చేయాలనీ, తమ కోరికలు తీర్చాలనీ వారు ఆశిస్తారు. తాము మాత్రం ఎవ్వరికీ చిల్లిగవ్వ ఇవ్వరు. వారు ఎప్పుడూ కుళ్లిపోతూ ఉంటారు, విసుక్కుంటూ ఉంటారు. తాము దుఃఖిస్తారు, ఇతరులను దుఃఖపరుస్తారు.

4. శరీర అనారోగ్యం, మానసిక అనారోగ్యం కలిగినవారు

ఇలాంటి వ్యక్తులు కుటుంబానికీ, సమాజానికీ విషమ సమస్యలు సృష్టిస్తూ ఉంటారు. వారు తమ శారీరిక దౌర్బల్యపు దోషాన్నీ, తమ అసమర్థత దోషాన్నీ ఇతరులమీద రుద్దుతారు. వారి ఆచరణ ఎక్కువగా మతిస్థిమితంలేని వ్యక్తి ఆచరణలా ఉంటుంది. అసూయ, ద్వేషం, విసుగుదల వారి దిన చర్యలో అంతర్భాగాలుగా ఉంటాయి. వారు ఎన్నడూ ఎవరి మంచి గురించీ ఆలోచించలేరు.

5. అత్యధిక జర్జరులు, నిస్సహాయులు

దీర్ఘరోగాలవల్ల, ఇతర కారణాలవల్ల శారీరికంగా అత్యంత బలహీనులు అయినవారు. మానసికంగా బాగున్నా, శారీరికంగా నిస్సహాయులు అయినవారు.

వృద్ధాప్యం – ఆర్థిక పరిస్థితి

వయస్సు పెరగడంతోపాటు మనిషి అవసరాలు బాగా తగ్గిపోతాయి. తిండికీ, బట్టకూ ఎక్కువగా ఖర్చు చేయవలసిన అవసరం ఉండదు. అయినా ప్రతిఒక్కరికీ ఆర్థికమైన ఆసరా అవసరం అవుతుందికదా. ఆర్థిక పరిస్థితి ఆధారంగా వృద్ధులను ఇలా వర్గీకరించవచ్చు.

(క) ఆర్థిక సమస్యలు లేనివారు. సాధారణంగా మనిషి ఉద్యోగం, వ్యాపారం, వ్యవసాయంవంటి వాటిద్వారా సంపాదించి మిగుల్చుకున్న డబ్బు వృద్ధాప్యంలో అవసరాలు తీర్చుకోవడానికి అతడికి సరిపోతుంది. ఏ కారణంవల్ల అయినా కుటుంబపు ఆసరా అందకపోయినా, వారిని డబ్బు కొరత ఇబ్బందిపెట్టదు.

(ఖ) అవసరానికి మించిన సంపద కలిగినవారు. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో ఇలాంటివారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. వీరి పిల్లలు మంచి భవిష్యత్తు కోసం ఇల్లూ ఊరూ వదిలి ఇతర నగరాలలోనో, ఇతర దేశాలలోనో ఉంటారు. వృద్ధులైన తల్లి దండ్రులు అపారమైన సంపదతోపాటు ఒంటరిగా రోగాలనూ, ఇతర పరిస్థితులనూ ఎదుర్కొంటూ ఉంటారు. ఒకప్రక్క వారి బాగోగులు చూచేవారు ఎవరూ ఉండరు. మరోప్రక్క వారిచుట్టూ భజనపరులూ, స్వార్థపరులూ చేరతారు – ఆ సంపదను

చేజిక్కించుకునే జిత్తులు పన్నుతూ. ఒకోసారి ఆ డబ్బుకోసం వారిని హత్య చేసేవరకు వెళతారు.

(గ) తమ అవసరాలను తీర్చుకోవడానికి ఆర్థిక వనరులు లేనివారు. జీవితమంతా సంయమనం లేకుండా జీవించినవారు, ధనాన్ని దుర్వినియోగం చేసినవారు, సమయం ఉండగానే భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచించనివారు వార్ధక్యంలో ఇలాంటి కష్టాలు అనుభవిస్తారు. కొందరి పరిస్థితి మరోలా ఉంటుంది. వాళ్ల పిల్లలు పొలం, ఆస్థి, వ్యాపారం అంతా వశపరచుకుంటారు. తల్లి దండ్రులను గాలికి వదలివేస్తారు. నేడు భోగవాద సంస్క ృతి ప్రభావంలో చిక్కుకున్న పలువురు ఇలా వ్యవహరిస్తున్నారు.

వృద్ధులనూ, వారి సమస్యలనూ అవగాహన చేసుకోవడానికై మనకు మానసికమూ, శారీరికమూ, ఆర్థికమూ అయిన ఇలాంటి దృక్పథం ఎంతో సహాయకారి అవుతుంది.

రోగాలు, ఒంటరితనం, అపేక్ష - ఉపేక్ష

జీవనచర్య ప్రభావం

జీవితంలోని రెండు దశలలో మనిషి అసమర్థంగా, బలహీనంగా, నిస్సహాయంగా ఉంటాడు. మొదటి దశ జన్మించినప్పటినుండి శైశవం వరకు ఉంటుంది. ఈ దశలో తగిన ఆసరా అందకపోతే, శిశువు మనుగడకే ముప్పు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది; అనేక రోగాణువులు శరీరంలో స్థిరపడే ప్రమాదం ఉంది. ఈ దశలో మనిషి బుద్ధి, వివేకం వికసించవు. స్వతంత్రంగా ఆలోచించడం సాధ్యపడదు. కార్యశూరత చూపడమూ సాధ్యపడదు. దాదాపు ఇటువంటి పరిస్థితే

వార్ధక్యంలో ఏర్పడుతుంది. ఆ దశలో ఇంద్రియాలు పట్టు తప్పుతాయి. శరీరం జర్జరం అవుతుంది. ప్రస్తుతం 60 సంవత్సరాల వయస్సునుండి వార్ధక్యం, దానికి సంబంధించిన సమస్యలూ ప్రారంభం అవుతున్నాయి.

బాల్య దశనుండి సముచిత సంస్కారాలు పొందే వాతావరణంలో పెరిగిన వ్యక్తి, బ్రహ్మచర్య గృహస్థ ఆశ్రమాల ఆదర్శాల కొలబద్దల ప్రకారం నడుచుకున్న వ్యక్తి, తన జీవితాన్ని దుర్గుణాలనుండి, దుర్వ్యసనాలనుండి సాధ్యమైనంతవరకు కాపాడుకున్న వ్యక్తి వృద్ధాప్యంలో ఆనందంగా ఉంటాడు. మానసికంగా అతడు మెలకువగా, క్రియాశీలంగా నిలచి ఉంటాడు. శారీరిక, ఆర్థిక సమస్యలు అతడిని అంతగా ప్రభావితం చేయవు. కానీ, వ్యక్తులలో హెచ్చుమంది జీవన విధానం ఈ విధంగా ఉండదు.

ప్రారబ్ధాన్ని బట్టి జన్మ, ఆయుష్షు, భోగం

మానవ జీవితానికి కొన్ని మూల తత్వాలు ఉన్నాయి. మనమంతా వాటిని పట్టించుకోము. మనకు మానవ జన్మ ఎలా లభించింది, ఎందుకు లభించింది అన్న విషయాలను మనం మరచిపోతాము. 'మానవ జన్మ గొప్ప అదృష్టం' – అని మనం అంటూనే ఉంటాము. కానీ, మనం మన జీవితాలను దుర్గుణాల, దుర్వ్యసనాల ఊబిలోకి స్వయంగా దించి, వాటిని నాశనం చేసుకుంటున్నాము.

వాస్తవానికి – మన జీవితంలో ఎదురయ్యే మంచి – చెడు పరిస్థితులు మన కర్మల ఫలములే. ఆ కర్మలు ఈ జీవితంలో చేసినవి కావచ్చు, పూర్వ జన్మలలో చేసినవి కావచ్చు. ప్రారబ్ధానికి అనుగుణంగా మనకు పునర్జన్మ వస్తుంది; మన జాతి, ఆయుష్షు, భోగం నిర్ణయం అవుతాయి. శాస్త్రాలు స్పష్టంగా వ్రాసిన మాట ఇది.

సతిమూలే తద్విపాకో జాత్యాయుర్భోగః ।

– పతంజలి యోగ దర్శనం (2/13)

ఇక్కడ జాతి అంటే అర్థం జన్మ. భోగం అంటే సుఖ దుఃఖాల అనుభవం. పూర్వ జన్మలలో మనం చేసిన కర్మల ప్రకారం మన ప్రారబ్ధం ఏర్పడింది. ఆ ప్రారబ్ధం ఫలితంగా మనకు మానవ జన్మ లభించింది. దాని ప్రకారవే ప్రస్తుత జీవితంలో మనం సుఖ దుఃఖాలను అనుభవిస్తున్నాం. దాని ప్రకారమే మన ఈ మానవ శరీరం యొక్క ఆయుష్షు నిర్ణయం అయింది.

జీవితంలో మనకు ఎదురయ్యే మంచి–చెడు పరిస్థితులు స్వయంగా చేసిన కర్మల ఫలితములే అని ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకుంటే – మనం ఎన్నడూ కష్టాలకు చలించిపోము, క్రుంగిపోము. నవ్వుతూ వాటిని ఎదుర్కొంటాము.

అలాగే – మరణించే క్షణం పూర్వమే నిర్ణయం అయినది. మన ఆయుష్షు నిర్ధారణ అయినది. దాన్ని ఎవ్వరూ తగ్గించనూ లేరు, పెంచనూ లేరు.

జీవితపు దారి మన చేతుల్లోనే

అయితే ఒక్క విషయం మన చేతుల్లో ఉంది. మనం తలచుకుంటే సంయమనంతో కూడిన జీవన విధానాన్ని అనుసరించగలం. సముచితమైన ఆచరణను, ఆలోచనను, ఆహార విహారాలను ఏర్పరచుకోగలం. ఫలితంగా – చివరి క్షణం వరకు శారీరికంగా ఆరోగ్యంతో ఉండగలం. మన జీవితంలో సేవ, త్యాగం, పరోపకారం, కర్తవ్య పరాయణత, సహన గుణం, సజ్జనత్వం, నిజాయితీ, ఆత్మవిశ్వాసం వంటి నైతిక విలువలను వికసింపజేసుకోగలం. మన సద్గుణాల

సువాసనతో సమాజాన్ని గుబాళింపజేయగలం.

మరోప్రక్క – మనం తలచుకుంటే మన జీవితాన్ని లోభం, మోహం, ద్వేషం, అసూయ, కామం, క్రోధం, వాసన, తృష్ణ, లిప్స, లాలస మున్నగు గుణాలలో ముంచెత్తగలం. మనకు రోజుకో కొత్త నరక పరిస్థితిని సృష్టించుకోగలం. ప్రపంచానికి బరువుగా మారగలం. కుళ్లిపోతూ, విసుక్కుంటూ, మరణ భయంతో, దీనులుగా, దుఃఖితులుగా, హతాశులుగా జీవితాన్ని గడపగలం.

ఈ రెండింటిలో ఏ దారిలో వెళ్లాలో మనమే నిర్ణయించుకోవాలి.

అంపశయ్యకు కారణం

మహాభారత యుద్ధంలో భీష్మ పితామహుడు అంపశయ్యమీద పడుకుని, మరణంకోసం ఎదురుచూస్తున్నాడు. ఆయనను చూడడానికి శ్రీ కృష్ణుడు అక్కడికి వచ్చాడు. భీష్ముడు ఆయనను ఇలా అడిగాడు –

"ఈ జన్మలో నేను ఏ పాపమూ చేయలేదు. మరి, నా శరీరం బాణాలతో ఇలా ఎందుకు చిల్లులుపడింది? నాకీ కష్టం ఎందుకు వచ్చిపడింది?"

శ్రీ కృష్ణుడు ఇలా జవా బిచ్చాడు –

"పూర్వజన్మలో నీవు చేసిన పాపకర్మయొక్క ఫలితం ఇది. పూర్వ జన్మలలో జరిగినది నీకు తెలియదు. సాక్ష్యం లేకుండా దాన్ని నమ్మవు. కనుక, నేను నీకు కొద్ది సేపు దివ్యదృష్టి ఇస్తున్నాను. నీ పూర్వ జన్మల పరిస్థితిని నీవు స్వయంగా చూడగలుగుతావు."

దివ్యదృష్టి పొందిన భీష్ముడు తన పూర్వజన్మల వివరాలను ఇలా చూడసాగాడు –

పెక్కు జన్మలముందు ఆయన ఒక రాజువద్ద మావటీడుగా పనిచేశాడు. ఏనుగుల మంచి చెడ్డలు చూచేవాడు. ఒకసారి ఆయన తన అంకుశంతో ఒక ఊసరవెల్లిని చంపాడు. అంకుశం మొన ఆ ఊసరవెల్లి శరీరంలో దిగబడింది. ఆయన అంకుశాన్ని పైకి ఎత్తాడు. అంకుశం మొనకు చిక్కుకున్న ఊసరవెల్లి కొట్టుకుంటోంది. అంకుశాన్ని విదిలించి ఆయన ఊసరవెల్లిని దూరంగా విసిరివేశాడు. ప్రక్కనే నాగఫణి చెట్టు ఉంది. వెడల్పయిన దాని ఆకులకు లెక్కలేనన్ని ముళ్లు ఉన్నాయి. ఊసరవెల్లి ఆ ముళ్లమీద పడింది. దాని శరీరమంతా ఆ ముళ్లవల్ల చిల్లులుపడింది. అలా అది పెక్కురోజుల వరకు గిలగిలలాడింది. చివరికి చనిపోయింది.

ఆ తర్వాత శ్రీ కృష్ణుడు భీష్మునికి ఇలా వివరించాడు –

"నీవు ఆ జన్మలో అకారణంగా ఆ ఊసరవెల్లిని అంకుశంతో చీల్చావు. నాగఫణి ముళ్లమీద పారవేశావు. ఆ పాప కర్మకు ఫలితం ఇన్ని జన్మల తర్వాత ఇపుడు ఈ విధంగా నీకు లభిస్తోంది. కర్మ ఎన్నడూ నిష్ఫలం కాదు. ఆలస్యంగా అయినా దాని ఫలితాన్ని ప్రతి ఒక్కడూ అనుభవించవలసివస్తుంది."

ఈ విధంగా – **మన జీవితంలో వచ్చే కష్టాలన్నీ మనం చేసిన కర్మల ఫలితాలే**. వాటికి అనుగుణంగా పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి; బంధు మిత్రులు లభిస్తారు. మన కర్మలకు అనుగుణంగా ఏర్పడే ప్రారబ్ధమే సమయం వచ్చినప్పుడు ఫలితం ఇస్తుంది. భీష్మునివలె మనం దివ్య దృష్టిని పొందలేము; మన గతజన్మల గురించి తెలుసుకోలేము. అయితే వీటన్నింటినీ ఊహించగలము. ప్రస్తుత జీవితంలో మనం అనుభవించే కష్ట నష్టాలూ, రోగాలూ – అన్నీ మనం చేసిన ఏదో ఒక పాపకర్మకు ప్రతిఫలాలు. ఈ విధంగా మన పాపం నశించిపోవడాన్ని మనం మన

అదృష్టంగా పరిగణించాలి. మన ఖాతాలో ఉన్న పాపకర్మలు నశించిపోతే, భవిష్యత్తులో మన జీవితంలో సుఖం, ఆనందం వెల్లివిరుస్తాయి. భీష్మపితామహునివలె పాప విముక్తులమై, మనం స్వర్గ సుఖాలను పొందుతాము.

పురుషార్థ, ప్రాయశ్చిత్తాలకే ఈ జీవితం

మానవ జీవితం పురుషార్థ, ప్రాయశ్చిత్తాల కోసమే లభించింది. ఇతర జన్మలలో ఇవి సాధ్యపడవు. పురుషార్థం ద్వారా మనం ఎల్లప్పుడూ సత్కర్మలు చేయాలి; సదాలోచనలనూ, సద్గుణాలనూ ప్రసారం చేయాలి; సమాజం అంతటిలో సత్‌ప్రవృత్తులను పెంపొందించాలి. ఏ జన్మలో అయినా ఏ జీవిపట్ల అయినా మనం పాపంచేసి ఉంటే – అందుకు ప్రాయశ్చిత్తంగా ఈ జీవితంలో జీవులన్నింటిపట్ల దయ చూపాలి; వాటికి సేవ చేయాలి; మన ప్రతిభ యొక్క, మన సామర్థ్యం యొక్క ప్రయోజనాన్ని అందరికీ అందించాలి.

ఈ విధంగా తన జీవితాన్ని ప్రాయశ్చిత్త, పురుషార్థముల మార్గంలో నడిపించిన వ్యక్తికి వృద్ధాప్యంలో ఎలాంటి సమస్యలూ రావు. మనకు దీర్ఘాయువు ఇవ్వడం పరమాత్మయొక్క కృపావిశేషం. సమాజంలో సత్కర్మల సువాసనను విరజిమ్మడానికి ఇలా మనకొక సదవకాశం లభించింది.

వృద్ధాప్యం జీవితానికి నవనీతం, వెన్న. దానిని శాపంగా పరిగణించడం మూర్ఖత్వం. అందరూ బాల్యదశనుండే వృద్ధాప్యానికి సన్నాహాలు ప్రారంభించాలి. ఆదర్శమైన జీవన విధానం ఇదే. మరి, ఈ విధానాన్ని అమలు చేయగలిగేవారు ఎంద రున్నారు? ఇప్పటికీ తరుణం మించిపోలేదు. మనం విజ్ఞతతో వ్యవహరిస్తే, పరిస్థితిని అదుపు

చేయవచ్చు. గడచిన కాలం ఎలాగూ గడచిపోయింది. ఇప్పటికీ జీవితంలో ఇంకా ఎన్ని సంవత్సరాలు మిగిలి ఉన్నాయో! ఇప్పుడయినా మన కర్మకూ, ఆలోచనకూ సరైన దిశను ఇవ్వగలిగితే, మిగతా జీవితాన్ని మనం సుఖ సంతోషాలతో గడపవచ్చు. తమ సంచిత ప్రారబ్ధాన్ని నశింపజేయడం అందరికీ అత్యవసరం. ప్రాయశ్చిత్తం, పురుషార్థములద్వారా మనం మన మిగిలిన జీవితాన్ని సద్వినియోగం చేయాలి. వృద్ధులు ఈ విషయాన్ని లోతుగా ఆలోచించాలి. వారి శ్రేయస్సు ఇందులోనే ఉంది.

ప్రస్తుతం వృద్ధులు ఎదుర్కొంటూన్న సమస్యలను గురించి మనం ఆలోచిద్దాం. వాటి పరిష్కార మార్గాలను అన్వేషిద్దాం.

ఆ సమస్యలు ఈ విధంగా ఉన్నాయి -

1. శారీరిక రోగాలు

మానవ శరీరం ఒక యంత్రం వంటిది. కాలంతో పాటు దీని భాగాలు అరిగిపోతూ, విరిగిపోతూ ఉంటాయి. ఆహార పానీయాలలో, ఆచరణ ఆలోచనలలో సంయమనం లోపించడవల్ల ఈ ప్రక్రియ మరింత తీవ్రం, మరింత జటిలం అవుతుంది. రోగాలు శరీరాన్ని జర్జరం చేస్తాయి. ప్రమాదంవల్ల, మరో కారణంవల్ల ఒక్కోసారి మనిషి వికలాంగుడు అవుతాడు. లేచి తిరగడానికీ, కూర్చొని లేవడానికీ మనిషికి ఓపిక ఉండదు. ఆ స్థితిలో పరిచర్య, మందులు, భోజనం వంటి వాటికి అతడు మరో వ్యక్తి మీద ఆధారపడవలసి ఉంటుంది. భారతీయ సంస్కృతిలో సాధారణంగా కుటుంబంలోని ఇతర సభ్యులు ఈ బాధ్యతను నిర్వహిస్తారు. తల్లి దండ్రులకూ, కుటుంబంలోని ఇతర వృద్ధులకూ సేవా శుశ్రూషలు చేయడం తమ పవిత్ర కర్తవ్యంగా అందరూ భావిస్తూ వచ్చారు. ప్రగతిశీలురం అని చెప్పుకునే కొందరు ఇందుకు మినహాయింపుగా

కనిపిస్తారు.

పాశ్చాత్య భోగవాద సంస్కృతివల్ల ప్రభావితములైన కుటుంబాలలో యువతరం పైసాయే పరమాత్మ అని భావిస్తారు. దొంగతనం, అవినీతి, అనాచారంవంటి ఏ మార్గాన్ని అనుసరించి అయినా వీలైనంత హెచ్చుగా డబ్బు సంపాదించాలని చూస్తారు. భౌతిక వాదపు గ్రుడ్డి పరుగులో పూర్తిగా నిమగ్నమైన జనం వృద్ధులకు, రోగులకు సేవ చేయడం సమయాన్ని వృధా చేయడంగా పరిగణిస్తారు.

2. ఒంటరితనం

వృద్ధులకు ఒంటరితనం ఒక గడ్డు సమస్య. కుటుంబంలోని యువజనులు తమ ఉద్యోగ వ్యాపారాల పనులలో నిమగ్నులై ఉంటారు. వారికి తీరిక ఉండదు. అలసి సొలసి ఇంటికి వచ్చి, వారు తమ పిల్లలతో, టీవితో కాలక్షేపం చేస్తారు. వృద్ధులతో కొంత సమయం గడపడం మంచిదని వారికి తోచదు. అయినా, వృద్ధ మహిళలు ఏదోవిధంగా తమ కుటుంబాలలో కలసిపోతారు. వారు మొదటినుంచీ ఇంటి పనులలో మునిగితేలుతూ ఉంటారు. కనుక, ఆయా పనులలో ఎంతోకొంత సాయపడతారు. కానీ, పురుషులకు అలా కలసిపోవడం కష్టం. ఉద్యోగ విరమణ జరిగింది. వ్యాపార వ్యవసాయాల పనులు చేయలేరు. ఇంటిలోని చిన్నచిన్న పనులు చేయడానికి ప్రతిష్ట అడ్డువస్తుంది. తమకు అనుభవం ఉన్నదనే అహంకారం కూడ వారిలో ఉంటుంది. కనుక, ప్రతి విషయంలో సలహా ఇవ్వడానికి ఉబలాటపడతారు. నిరర్థకమైన పాత విషయాలు ఏకరువు పెడుతూ ఉంటారు. అందువల్ల కుటుంబంలోని వ్యక్తులు వారి ఎదుటపడడానికే వెనుకాడతారు.

ఖాళీగా ఉన్న మెదడు ఒక దయ్యాల కొంప. ఒంటరిగా ఉన్న

వ్యక్తి అనవసర విషయాలను గురించి ఆలోచిస్తాడు. తలా తోకా లేని పథకాలు వేస్తూ ఉంటాడు. అలా తనకు మరిన్ని సమస్యలు తెచ్చిపెట్టుకుంటాడు. అతడిలో విసుగుదల, చిరాకు పెరుగుతాయి. ద్వేషం, అసూయ బలపడుతూ ఉంటాయి. అతడు పాత జ్ఞాపకాల శిథిలాలలోనే తిరుగుతూ ఉంటాడు. వర్తమానపు సదవకాశాలమీదకు అతడి దృష్టి పోదు.

3. అపేక్ష, ఉపేక్షల ద్వంద్వం

పిల్లలు పుట్టగానే తల్లి దండ్రులు కలలు కనడం ప్రారంభిస్తారు – వారు పెద్దయి తమకు వృద్ధాప్యంలో ఆసరాగా నిలుస్తారనీ, తమ ప్రతి కోరికనూ తీర్చుతారనీ. కానీ, పిల్లలు పెద్దవాళ్లయిన తర్వాత ప్రస్తుత సామాజిక వాతావరణంలో మునిగిపోతారు. తలచుకున్నప్పటికీ వారు తల్లి దండ్రుల ఆశలను పూర్తిచేయలేరు. తమ ఉద్యోగ వ్యాపారాల జంజాటంలో పడి – తల్లి దండ్రుల కోరికలను ఎలా తీర్చాలో తెలుసుకోలేరు. పిల్లలు కావాలనే తమను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారని తల్లిదండ్రులు భావిస్తారు. పిల్లల సమస్యలనూ, వారి తప్పనిసరి పరిస్థితులనూ అర్థం చేసుకోరు. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో అసాధ్యమయే విషయాలను గురించి పట్టుపడతారు. అపేక్ష, ఉపేక్షల ఈ ద్వంద్వం వృద్ధులకు తీవ్రమైన మానసిక క్షోభ కలిగిస్తుంది. తాము అవమానాలకు గురి అవుతున్నామని వారు ఎప్పుడూ భావిస్తూ ఉంటారు. ఫలితంగా నిరాశా సాగరంలో మునిగి ఉంటారు.

4. అవమానాలు

కొందరు వృద్ధులు ఎంత దురదృష్టవంతులంటే – పిల్లలు వారిని పాలలో పడ్డ ఈగలలా చూస్తారు. వారి ఆస్థినీ, పొలాన్నీ వశపరచుకుంటారు. వారిని ఇంటినుండి పంపించివేయాలని చూస్తూ ఉంటారు. వారి

భోజనానికి తగు ఏర్పాటు చేయరు. వారు ఇల్లు విడిచిపెట్టి ఎప్పుడు వెళ్లిపోతారా అని సదా కోరుకుంటూ ఉంటారు. కొడుకుమీదా, కుటుంబం మీదా వ్యామోహంలో చిక్కుకున్న వృద్ధులు అవమానాన్నీ, ఉపేక్షనూ భరించవలసి వస్తుంది. లేదా, ఇల్లు వదిలిపెట్టి ఎక్కడో బికారులవలె బ్రతకవలసి వస్తుంది. గ్రుడ్డిగా సంపాదించి, లేనిపోని ఆర్భాటాలకూ ఆడంబరాలకూ పోవడం అలవాటుగా మారిన కుటుంబాలలో వృద్ధులకు ఇలాంటి అవమానాలు జరగడం కద్దు. ప్రగతిశీలురమని చెప్పుకునే కుటుంబాలవారికి వృద్ధులు అవాంఛనీయులుగా కనిపిస్తారు. పానకంలో పుడకల్లా కనిపిస్తారు. ఇంటిలో ఏదో మూలకు వారిని నెట్టివేస్తారు. లేదా – దూరంగా ఏ మఠానికో, వృద్ధాశ్రమానికో వారిని పంపివేస్తారు. తీర్థాలలో, ఆలయాలలో, ధర్మసత్రాలలో ఇలాంటి వ్యక్తులు తరచు కనిపిస్తూ ఉంటారు – ఏడుస్తూ, తమ గోడు వినిపిస్తూ.

ఇలాంటి సంఘటనలను నిష్పాక్షికంగా సమీక్షిస్తే ఒక విషయం వెలికివస్తుంది – ఈ వృద్ధులు తమ పిల్లలకు సత్‌సంస్కారాలు ఇవ్వలేదని. వారు తమ పిల్లలను బాల్యంలో అతిగా గారాబం చేసి ఉండవచ్చు. లేదా, తమ వృత్తి వ్యాపారాలలో మునిగిపోయిన ఈ వృద్ధులకు పిల్లల మానసిక వికాసం సక్రమంగా జరిగేలా చూచే తీరిక కొరవడి ఉండవచ్చు. ఫలితంగా – సమాజంలోని కలుషిత వాతావరణ ప్రభావంవల్ల పిల్లలు విచ్చలవిడిగా, అడ్డూ అదుపులేని విధంగా తిరగడానికి అలవాటుపడ్డారు; అనేక దుర్గుణాలకూ, దుర్వ్యసనాలకూ లోనయినారు. అలాంటి స్థితిలో పిల్లవాడికి సంస్కారంలేని ధర్మపత్ని దొరికితే – పరిస్థితి మరింతగా విషమిస్తుంది. వృద్ధుడైన మామగారిని ఉపేక్షించడంలో, అవమానించడంలో కోడలు మరో అడుగు ముందుకువేస్తుంది. భర్త ఇంటిలో లేనపుడు ఆమె మామగారిని బహిరంగంగా అవమానిస్తూ

ఉంటుంది. భర్త ఇంటికి వచ్చినప్పుడు అతడికి మామగారిమీద లేనిపోనివి కల్పించి చెపుతుంది. కుటుంబ వ్యామోహంలో చిక్కుకున్న వృద్ధులు పలువురు ఇలాంటి దయనీయ స్థితిని ఎదుర్కొనవలసివస్తుంది. వారు తమ బాధను ఇతరులతో విప్పిచెప్పుకోలేరు. కనుక – వారు లోలోపల కుమిలిపోతూ ఉంటారు.

సమస్యలకు పరిష్కారాలు

వృద్ధాప్యంలో ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురుకాకుండా ఉండడం, చివరి వరకు జీవితాన్ని సుఖంగా, ఆనందంగా గడపడం – ఇందుకు బాధ్యత మొట్టమొదట స్వయంగా వృద్ధులదే. పెక్కు సందర్భాలలో తమ దురవస్థకు బాధ్యులు వారే అవుతారు. తర్వాతి బాధ్యత కుటుంబానిదీ, యువతరానిదీ; ఆ తర్వాతి బాధ్యత సమాజానిది.

మృత్యు మహోత్సవానికి సన్నాహం

యౌవనంలో వృద్ధాప్యానికి తయారీ

వృద్ధాప్యానికి తయారీ బాల్యంనుండే జరగాలి. అది జరిగితే – శారీరికమూ, మానసికమూ, ఆర్థికమూ అయిన ఎలాంటి సమస్యా ఎదురుకాదు. వృద్ధాప్యం శాంతియుతమైన **ఆత్మచింతనకూ, భగవద్ భజనకూ ఉద్దేశించబడిందన్నది పరమపూజ్య గురుదేవుల నిర్దేశం**. మనిషి తన పరలోక భవంతికి పునాది వేసుకునే విలువయిన తరుణం ఇది. మొదటినుంచీ ఇందుకు తయారీ జరిపినపుడే ఇది సాధ్యపడుతుంది. యౌవనంలో అధికంగా శ్రమించి, వ్యక్తి తన కర్తవ్యాలను పూర్తిగా నిర్వహించాలి. తమ బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వహించే విధంగా మనిషి తన సంతానాన్ని తయారుచేయాలి. మనిషి తన కోసం కూడ స్థిరమైన

పరిస్థితులను నిర్మాణం చేసుకోవాలి. అవి ముందు ముందు అతడికి నిజమైన సహచరులు అవుతాయి. సంయమనం, నియమ పాలన, కఠోరమైన వ్రత పాలన ద్వారా శక్తినీ, తపో తేజాన్నీ సమీకరించాలి. అవి ఆధారంగా అతడు చివరి క్షణంవరకు ప్రశాంతంగా ఉండగలుగుతాడు.

వృద్ధాప్యం జీవితానికి అనివార్యమైన షరతు. అందరూ ఒకరోజున వృద్ధులు కావలసిందే. వృద్ధాప్యంలో కూడబెట్టే అవకాశం ఉండదు. ఖర్చు చేయడం మాత్రమే ఉంటుంది. ఈ ఖర్చు కోసం యౌవనంలోనే తగినంత కూడబెట్టాలి. యౌవనాన్ని అస్తవ్యస్తంగా గడిపివేసేవారు వృద్ధాప్యంలో ఎన్నో కష్ట నష్టాలను భరించవలసి ఉంటుంది. యవౌవనపు పొంగులో వృద్ధాప్యపు క్రుంగుదలను చూడకపోవడం దూరదృష్టి లోపమే అవుతుంది. ఈ లోపానికి ఫలితాన్ని వారు వృద్ధాప్యంలో అనుభవించవలసి వస్తుంది. జీవమూ జవమూ కలిగిఉన్న యౌవనంలో సహించగలిగిన కష్టాలను మనిషి వృద్ధాప్యంలో సహించలేడు. కనుక, మనిషి యౌవనంలో తనను తాను బాగా అరగదీసుకోవాలి. అప్పుడు అతడు వృద్ధాప్యపు బరువును తేలికగా మోయగలుగుతాడు.

ఋషి సంప్రదాయం ప్రకారం ఆశ్రమ జీవన విధానాన్ని అనుసరించేవారు మోసపోవడం అరుదు. బ్రహ్మచర్యం, గృహస్థం, వానప్రస్థం, సన్యాసం అనే విభాగాలకు అనుగుణంగా సాగిన జీవితం విఫలం కావడం బహు అరుదు. ఆవ్యక్తి తాను కూడబెట్టిన శక్తి ఆధారంగా తన జీవితమంతా కుటుంబానికీ, సమాజానికీ, దేశానికీ ఏదో రూపంలో ప్రయోజనకారిగా ఉండితీరుతాడు. తన వృద్ధాప్యం సమస్యల విషవలయంగా మారకుండా ఉండాలని కోరే వ్యక్తి యౌవనంలోనే వృద్ధాప్యానికి తయారీ జరుపుకుని ఆతర్వాత వృద్ధాప్యాన్ని చేరుకోవాలి.

బాల్య దశలో, యౌవన దశలో ఏదైనా లోపం జరిగినప్పటికీ, మనిషి నిరాశ, హతాశ చెంద నవసరం లేదు. ఇప్పటికీ తరుణం మించిపోలేదు. దృఢ నిశ్చయంతో విపరీత పరిస్థితులను తారుమారు చేసి అనుకూల పరిస్థితులుగా వాటిని మార్చుకోవచ్చు.

1. తన జీవితాన్ని సమీక్షించుకోవాలి

వృద్ధుడు శాంత చిత్తంతో తన కార్యకలాపాలపై దృష్టి సారించాలి. ఎక్కడ ఏ పొరపాటు జరిగిందో నిష్పాక్షికుడైన న్యాయమూర్తివలె విచారణ చేయాలి. ఇతరుల పొరపాట్ల మీద దృష్టి పెట్టకూడదు. ఎవడు ఏది చేయాలో అది చేసివేశాడు, ఇంకా చేస్తున్నాడు. అతడిని మార్చాలంటే – ఆ పని అతడే స్వయంగా చేసుకుంటాడు. మీరు కేవలం మిమ్మల్ని సంస్కరించుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. 'తనను తాను సంస్కరించుకోవడం ప్రపంచానికి ఉత్తమోత్తమమైన సేవ' – అనే సూక్తిని సదా దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. మీ పొరపాట్లను సవరించుకోవడానికి యథాశక్తి ప్రయత్నించండి.

ఆత్మ సమీక్ష, ఆత్మ క్షాళన మానవ జీవితానికి మౌలిక ఆవశ్యకతలు. మానవ జన్మలోనే అది సాధ్యపడుతుంది. ఏ ఇతర ప్రాణీ ఆ పని చేయజాలదు. ఇదే అధ్యాత్మయొక్క ప్రధాన లక్ష్యం. ప్రతి వ్యక్తీ సదా ఈ కృషిలో నిమగ్నం కావాలి. ప్రతి రోజూ నిద్రపోయేముందు ఆ రోజు చేసిన పనులను కొద్దిసేపు సమీక్షించుకోవాలి. మనసుద్వారా కాని, మాటద్వారా కాని, క్రియద్వారా కాని, మనం ఏదైనా అనైతిక చర్య జరపలేదు కదా అని పరీక్షించుకోవాలి. ఒక వేళ జరిగితే – అలాంటిది మళ్లీ జరపనని సంకల్పం చేయాలి. నిండు మనసుతో ఆ సంకల్పాన్ని చేయాలి.

2. అవసరాలను తగ్గించు; పరిస్థితులతో సర్దుకో

వృద్ధాప్యంలో సహజంగానే తిండి, బట్టవంటి అవసరాలు బాగా తక్కువగా ఉంటాయి. వాటిని మరింత హేతుబద్ధం చేయాలి. అన్నిటికన్న ముఖ్యమైనది పరిస్థితులతో సర్దుబాటు చేసుకోవడం. మీ కుటుంబంలో, ఇరుగు పొరుగులో మంచి – చెడు వాతావరణం ఏది ఉన్నా, దానిలోనే ఆనందంగా ఉండడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఉన్నదంతా ఈశ్వరేచ్ఛ అని భావించి, అన్ని పరిస్థితులలోనూ హాయిగా ఉండాలి. ఈ సంతృప్తి మిమ్మల్ని ఎన్నడూ ఉద్రిక్తతకు లోనుకానివ్వదు. కమలం బురదలోనే ఉండవలసివస్తుంది. అటువంటప్పుడు – దిగులుపడి ఏమి లాభం?

3. వానప్రస్థాన్ని స్వీకరించాలి

మన ఋషి సంప్రదాయం ప్రకారం – 50 సంవత్సరాల వయస్సు దాటిన తర్వాత మనిషి వానప్రస్థాన్ని స్వీకరించాలి. దీని అర్థం ఇల్లూ వాకిలీ వదలి అడవిలో నివసించడం కాదు. **వానప్రస్థం అంటే సరైన అర్థం – కుటుంబంపట్ల అనవసర వ్యామోహాన్ని వదులుకోవడం; సమాజ సేవలో మన ప్రతిభనూ, శక్తి సామర్థ్యాలనూ లగ్నం చేయడం.** కుటుంబ బాధ్యత నుండీ, సమస్యల నుండి మనల్ని మనం దూరం చేసుకోవాలి. పిల్లలు పెద్దవాళ్లు అయ్యారు. ఆ పనులన్నింటినీ వారిని చేసుకోనివ్వాలి. వారు కోరినప్పుడు మాత్రమే మనం సలహా, సహకారం ఇవ్వాలి. ఇందువల్ల వారు స్వయంగా తమ బాధ్యతలను గుర్తిస్తారు. మన గౌరవమూ నిలుస్తుంది. జ్ఞాన విజ్ఞానాలు శరవేగంతో పురోగమిస్తున్నాయి. వాటితో సర్దుకుపోయే సామర్థ్యం సాధారణంగా వృద్ధులకు ఉండదు. అయితే, యువతరం రోజుకొక క్రొత్త విషయం నేర్చుకుంటూ ఉంటుంది. ఈ స్థితిలో – పాతకాలపు ఆలోచనలపై

ఆధారపడిన వృద్ధుల సలహాలు తరచు ఆచరణయోగ్యంగా ఉండవు. కనుక – జోక్యం కలిగించుకోకపోవడమే మంచిది.

సాధ్యమైనంతవరకు భోజనం, నిద్రలవరకే కుటుంబంతోగల సంబంధాన్ని పరిమితం చేయాలి. అత్యధిక సమయాన్ని సమాజ సేవకు సమర్పించాలి. మీ ఇరుగు పొరుగున, మీ పేటలో, మీ గ్రామంలో, మీ నగరంలో సేవా సహాయాలు అందవలసినవారు ఎందరో ఉంటారు. ఇరుగు పొరుగున ఉన్న ఇతర వ్యక్తులను సదాలోచనలను సమీకరించి సమాజంలో ప్రసారం చేయవచ్చు. ప్రజలను దుర్గుణాలనుండి, దుర్‌వ్యసనాల నుండి తప్పించడానికి కృషి చేయవచ్చు. సేవా కార్యాలకు కొదువా లేదు, పరిమితీ లేదు. స్థానిక సమస్యలకూ, పరిస్థితులకూ అనుగుణంగా తగు సేవా కార్యక్రమాలను రూపొందించవచ్చు. ఇందుకు హెచ్చుగా ఖర్చు కాదు. చూస్తూ ఉండగానే, సమాజంలోని ఇతర వ్యక్తులుకూడ ముందుకు వస్తారు. ఈ విధంగా సమాజంలో మన ప్రతిష్ఠ పెరుగుతుంది. మన ప్రతిభ, సామర్థ్యం సద్వినియోగం అవుతాయి. మానవ ధర్మాన్ని పాటించడమూ జరుగుతుంది.

మానవ ధర్మానికి మూలాధారం 'సర్వే భవన్తు సుఖినః.' మనం చేసే పనివల్ల అందరికీ ప్రయోజనం కలగాలి. ఎవ్వరికీ అపకారం జరగకూడదు. హెచ్చు తగ్గులు, ధనికులు–పేదలు మున్నగు తేడాలను వదలి – దీనుల దుఃఖితుల సేవకు నిస్వార్థ భావంతో మనం సమర్పితులం కావాలి. అందరి మంచి కోసం ప్రయత్నించాలి – అందులో మనకు కొంత నష్టం జరిగినా. మన అవసరాలను కనీస స్థాయికి తగ్గించుకోవాలి. కొద్ది సాధనాలతోనే జీవితం గడపాలి. ఇతరుల హితం కోసం మనం మన అధికారాన్ని కూడ వదులుకోవడానికి సిద్ధపడాలి. ఇదే నిజమైన వానప్రస్థం.

పరమపూజ్య గురుదేవుల సందేశం ఇది –

'మన ఆత్మీయతనూ, మమతనూ చిన్నదయిన కుటుంబానికి పరిమితం చేసుకోకుండా, దానిని విశ్వ మానవుల వరకు విస్తరించడం, వికసింపజేయడం వానప్రస్థంలోని మూల ఉద్దేశ్యం. గతంలో చిన్న పరిధి (కుటుంబం)కి మన బంధుత్వ భావన పరిమితమై ఉండేది. ఆ భావన పెరిగితే, అనేకమంది వ్యక్తులు మన కుటుంబీకులని అనిపిస్తే – ఆత్మ విశాలం అయిందనీ, ఆత్మయొక్క దృక్పథం, స్వభావం విస్త ృతం అయినాయనీ మనం భావించవచ్చు. ఈ ప్రగతియే ఆత్మను పరమాత్మగా, నరుణ్ణి నారాయణుడుగా చేస్తుంది.'

4. ఆధ్యాత్మికతను అవలంబించాలి

వాస్తవానికి ప్రతి వ్యక్తీ ఆధ్యాత్మికతను పాటించాలి. ఇది మానవ జీవనానికి ప్రధాన ఆవశ్యకత. నేడు ప్రతి ఒక్కడూ డబ్బుకోసం, పదవి కోసం, ప్రశంస కోసం, సన్మానం కోసం ప్రాకులాడుతున్నాడు. వీటి కోసం ఏ పని చేయడానికయినా సిద్ధపడుతున్నాడు. జీవితానికి మౌలిక అవసరం అయిన ఆధ్యాత్మికతను తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించే తీరిక ఎవరికీ ఉండడం లేదు. వృద్ధాప్యంలో అయితే – సుఖ శాంతులకు ఈ ఆధ్యాత్మికత అత్యవసరం.

ఆధ్యాత్మిక జీవనం అంటే అర్థం – మనిషి అంతర్ముఖుడై, లోచూపు అలవరచుకుని, ఆలోచన, మనన, ధ్యాన, సాధనలలో నిమగ్నం కావడం. మానవ జన్మ నాకు ఎందుకు లభించింది? నేను ఎవరిని? నా ఆత్మకూ పరమాత్మకూ సంబంధం ఏమిటి? – అనే ప్రశ్నలను మనిషి వేసుకోవాలి. తన కర్మలను నమోదు చేసే పరమాత్మ తనతోపాటు సదా సాక్షిగా నివసిస్తాడని మనిషి గుర్తుంచుకోవాలి. తన కర్మల ఫలితాన్ని

తానే అనుభవించాలి – అని ఆలోచించి, మానవ ధర్మాన్ని పాటించడమే ఆధ్యాత్మికత.

నిష్ఠతో, శ్రద్ధతో, విశ్వాసంతో తన జీవితానికి మూలాన్నీ, పరమ లక్ష్యాన్నీ తెలుసుకోవడానికీ, అర్థం చేసుకోవడానికీ, పొందడానికీ ప్రయత్నించే వ్యక్తికి సుఖ శాంతులు, ఆనందం లభించితీరుతాయి. పరమాత్మతో ఇలాంటి అనన్య సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకున్న వ్యక్తి సదా ప్రయోజనాన్నే పొందుతాడు. పూర్తి నిష్కామ భావంతో భగవంతుణ్ణి ఉపాసిస్తే, ఆయనపట్ల మన విశ్వాసం గట్టిపడుతుంది; మన అంతః కరణలో అలౌకిక శాంతి నిరంతరం ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. శాంత చిత్తంలో జ్ఞానంతోపాటు వివేకంకూడ పెరుగుతుంది. వివేకం మేలుకుంటే, వైరాగ్య భావన బలపడుతుంది. సంసారం నిస్సారమని తెలుస్తుంది. మనసు మాయా మోహములకు దూరం అవుతుంది. అలాంటి దశలో మన ఆలోచన, ఆచరణ వాటికవిగా సంయమనాన్ని పాటిస్తాయి, పరిమితులను పాటిస్తాయి. నిద్రిస్తున్న ఎన్నెన్నో శారీరిక, మానసిక శక్తులు మేలుకుంటాయి. జీవితానికి కాయకల్ప చికిత్స జరుగుతుంది. ఫలితంగా – ఓజస్సుతో, తేజస్సుతో, వర్చస్సుతో మన వ్యక్తిత్వం ప్రకాశిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి ప్రయోజనం ఇదే.

బాల్య, యౌవనాలలో వ్యర్థమైన సమయాన్ని కనీసం వృద్ధాప్యంలో అయినా తప్పక భర్తీ చేసుకోవాలి. స్వాధ్యాయ, సత్సంగాలకు అగ్రప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. సత్‌సాహిత్యాన్ని అధ్యయనం చేయడం వల్ల, విద్వాంసులూ అనుభవజ్ఞులూ అయిన సంత్‌లతో సత్సంగంవల్ల మనం లోభం, మోహం, ధనవాంఛ వంటి వాటినుండి విముక్తి పొందగలుగుతాము. మన జీవితమూ, ఈ సంసారమూ క్షణ భంగురములనే బోధ కలుగుతుంది. ఇందువల్ల జీవుడు సంసార బంధనాలనుండి విముక్తి

పొందుతాడు.

తాము ధార్మికులమనీ, ఆధ్యాత్మికవేత్తలమనీ పలువురు వ్యక్తులు నటిస్తూ ఉంటారు. కానీ, వారి ఆచరణ అందుకు విరుద్ధంగా ఉంటుంది. కషాయ – కల్మషాలతో, అసూయా ద్వేషాలతో, రకరకాల దురాలోచనలతో వారి మనస్సు నిండి ఉంటుంది. వృద్ధాప్యంలో లిప్స, లాలస, వాంఛ మరింతగా పెరుగుతాయి. సంసారం నుండి విముక్తి పొందేందుకు బదులు వ్యక్తి ఆ లంపటంలో, ఆ బురదలో మరింతగా కూరుకుపోతాడు. తన ఆలోచనను మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నించనంత వరకు, మనిషి సంసార మాయాజాలంనుండి విముక్తి పొందజాలడు. సంసారంలోని భౌతికవాద వాతావరణంలో మనం జీవించక తప్పదు. భౌతికవాద చర్యలను స్వయంగా జరపక తప్పదు. మనం కనీసం మన ఆలోచననూ, ఇచ్ఛలనూ ఆధ్యాత్మికంగా నిలిపి ఉంచుకోవాలి. మన క్రియలలో భౌతికవాదం ఉండవచ్చు. అయినా, మన ఇచ్ఛలలో ఆధ్యాత్మికవాదం ఉండాలి. ఇదే మోక్షానికి మార్గం.

5. మౌనవ్రత అభ్యాసం

సాధ్యమైనంత తక్కువగా మాట్లాడాలి. మన కళ్లూ, చెవులూ సదా మెలకువతో ఉండాలి. నలువైపులా జరుగుతూన్నదానిని చూడు, విను. కానీ, సాధ్యమైనంతవరకు దానికి ప్రతిక్రియ జరపకు. ఇలా చేస్తే – మీరు పెక్కు చిక్కులకు దూరమవుతారు. మౌనంవల్ల చిత్తం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. శారీరిక శక్తి ఖర్చు కాదు. మనం రోజంతా మాట్లాడే మాటలలో హెచ్చు భాగం అకారణమైనవి, నిరర్థకమైనవి. మాట్లాడాలనే ఉబలాటంలో మనం మన శక్తులను వృథా చేసుకుంటాం; మానసిక ఉద్విగ్నతను పెంచుకుంటాం. మౌనాన్ని అభ్యాసం చేయడంవల్ల మనకు

ఆలోచన మననములకు సదవకాశం లభిస్తుంది.

6. స్వయంసహాయతా కేంద్రాలు

ప్రతి గ్రామంలో, పేటలో, నగరంలో ఉన్న వృద్ధులు తమకు తాము సహాయం చేసుకోవాలి. అప్పుడు అందరికీ సుఖం కలిగించే పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. పూర్వకాలంలో రచ్చచావడి ఉండేది. ఇప్పుడు గ్రామాలలో సైతం ఈ ఏర్పాటు నశించిపోతోంది. దీన్ని పునరుద్ధరించాలి. ఇరుగుపొరుగున నివసించే వృద్ధులు తాము కలుసుకోవడానికి ఏదో ఒక స్థలాన్ని నిర్ణయించుకోవాలి. ఆలయంలో, సత్రంలో లేదా పార్కులో అంతా మూడు నాలుగు గంటలపాటు కలసి భజన – కీర్తనలు, స్వాధ్యాయ – సత్సంగాలలో సమయం గడపాలి. అందువల్ల సమయం సద్వినియోగం అవుతుంది. సమస్యలు సర్దుబాటు అవుతాయి. సమర్థులైన వృద్ధులు ఇతరులకు సాయపడవచ్చు. తమ జ్ఞానం ద్వారా, అనుభవం ద్వారా పరస్పరం ప్రయోజనం పొందవచ్చు. ఈ విధంగా వారి ఒంటరితనం తొలగిపోతుంది. నిష్క్రియత్వం స్థానంలో క్రియాశీలత వస్తుంది. ఫలితంగా – జీవితంలో ఉత్సాహం, ఉత్తేజం పెరుగుతాయి.

వృద్ధాప్యంలో మనిషి ఏమీ చేయలేడని భావించడం భ్రమ. **తులసీదాసు రామచరితమానస మహాకావ్య రచనను తన 80వ సంవత్సరంలో ప్రారంభించి, 120 వ సంవత్సరంలో పూర్తిచేశాడు.** పూర్తి శ్రద్ధతో ప్రారంభమైన కార్యాలు వార్ధక్యపు అవరోధాలను అధిగమించి సఫలమైన ఇలాంటి ఉదాహరణలు కోకొల్లలుగా ఉన్నాయి. మీరూ అలా ప్రారంభించండి.

తమకు తాము సహాయపడడంలో నిమగ్నులు అయినవారికే పరమేశ్వరుడు సహాయపడతాడు. తనను తాను సంస్కరించుకోవడానికి

సదా కృషి చేస్తూ ఉండడం తనకు చేసుకునే సహాయాలలో అత్యుత్తమమైనది. మీ మనస్సుమీద కఠోరమైన నియంత్రణ ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. తెగిన గాలిపటంలా దాన్ని గాలికి తిరగనివ్వకండి. అలా చేస్తే, మన మనస్సు మనకు అందరికన్న మంచి మిత్రము అవుతుంది; నిజమైన మార్గదర్శకుడు అవుతుంది. ఏడ్చి ప్రయోజనం ఏముంది? మనం అవకాశాల అన్వేషణలో నిమగ్నులం అయితే – ఎన్నెన్నో మార్గాలు మన ఎదుట తలుపులు తెరుచుకుంటాయి. ఈ కృషిలో మనం శారీరికంగా, మానసికంగా కాయకల్ప చికిత్స పొందుతాం. అనుభవం, అభ్యాసములద్వారా మనం నిజమైన కర్మయోగులు కావడంలో సాఫల్యం పొందుతాం.

7. మృత్యు మహోత్సవానికి సన్నాహం

మనిషి ఆయుష్షు నిర్ణీతమైనది. మరణ ఘడియనుండి తప్పించుకోలేము. ఏ వ్యక్తీ అమరుడు కాడు. అమరమైనది ఆత్మ ఒక్కటే. శరీరం నశించిపోతుంది. మనం మాసిన బట్టలు విడిచి ఉతికిన బట్టలు వేసుకుంటాం. అలాగే – ఆత్మ ప్రస్తుత శరీరం నశించిన తర్వాత క్రొత్త శరీరంలో ప్రవేశిస్తుంది. జనన మరణాలు స్థూల శరీరానికే. ఈ శరీరంలో నివసించే జీవుని అస్తిత్వం వేరు. అతడు తన కర్మల సంచిత కోశంతో పాటు క్రొత్త శరీరంలోనికి వెళ్లిపోతాడు. తన సంస్కారాన్ని బట్టి, తన ప్రారబ్ధాన్నిబట్టి అతడు కర్మఫలాన్ని అనుభవించడానికై వివిధ ప్రాణులలో ప్రవేశించవలసివస్తుంది. 84 లక్షల జీవరాశులతో కూడిన ఈ చక్రం నుండి వెలికిరావడం సులభం కాదు.

నిర్ణీతమైన ఈ జనన–మరణ చక్రం పట్ల కళ్లు మూసుకుని ప్రయోజనం లేదు. ఏదో ఒక రోజున చనిపోతాం కనుక, ఈ లోగా భోగ విలాసాలను అనుభవిద్దాం – అని పలువురు అంటారు. అయితే –

ఈ భోగ విలాసాలు మన ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. మరో ప్రక్క – మన ఆలోచననూ, శీలాన్నీ భ్రష్టం చేస్తాయి. ఇవి లోభం, మోహం, స్వార్థం, అసూయ, ద్వేషం వంటి గుణాలను పెంచుతాయి. మనిషిని ఎన్నెన్నో పాప కార్యాలలో ముంచివేస్తాయి. ఫలితంగా – మనిషి జీవితం నరకంగా మారుతుంది. భవిష్యత్తులో అతడు అనేక నీచ జన్మలు ఎత్తి దారుణమైన యాతనలను అనుభవించవలసి వస్తుంది.

ఇదంతా తెలిసినప్పుడు – మరణం అంటే భయం ఎందుకు? చావును గురించి ఎప్పుడూ ఏడవడం ఎందుకు? వాస్తవానికి మనం మరణానికి స్వాగత సన్నాహాలు చేయాలి. మన సంకుచిత పాప కర్మలు నశించడానికీ, పుణ్య కర్మలను పెంచడానికీ శేష జీవితాన్ని సద్వినియోగపరచాలి. అలా చేస్తే, ప్రస్తుత జీవితం ఆనందమయం అవుతుంది. మరణం తర్వాత ఉత్కృష్టమైన జన్మ లభిస్తుంది; సుఖమయ పరిస్థితులు నిర్మాణం అవుతాయి. పురుషార్థ, ప్రాయశ్చిత్తాల ద్వారా మాత్రమే ఇది సాధ్యపడుతుంది. భోగ విలాసాలవల్ల ఎంత హాని జరుగుతుందో తెలుసుకుంటే – మనం మన జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకుంటాం. ఇందులోనే ఉంది మన విజ్ఞత.

మరణానికి స్వాగతం చెప్పడానికి తయారయేటప్పుడు మనం ఒక విషయాన్ని ప్రత్యేకంగా గుర్తించాలి. భగద్గీతలో భగవానుడు ఇలా ప్రవచించాడు –

యం యం వాపి స్మరన్ భావం త్యజత్యంతే కలేవరమ్ ।
తం తమేవైతి కౌంతేయ సదా తద్భావభావితః ॥

– శ్రీమద్ భగవద్గీత 8/6

కుంతీపుత్రుడవైన ఓ అర్జునా! మనిషి మరణ సమయంలో

ఏయే భావాలను స్మరిస్తూ శరీరాన్ని వదులుతాడో (తర్వాతి జన్మలో) ఆయా భావాలనే పొందుతాడు.

మనిషి ఎప్పుడూ ఏ ఆలోచనలలో నిమగ్నం అవుతాడో ఆ ఆలోచనలే మరణ సమయంలో అతడికి గుర్తుకువస్తాయి. వాటికి అనుగుణంగానే అతడి ప్రారబ్ధం ఏర్పడుతుంది. అతడి సంచిత కోశంలో మంచీ చెడూ కర్మల సంస్కారాల విశాల భాండాగారం ఉంటుంది. జన్మ జన్మాంతరాలనుండి ప్రోగవుతూ వచ్చిన భండాగారం అది. దాని ఫలం ఇంకా వ్యక్తం కావలసి ఉంది. ఇప్పుడు మరణ సమయంలోని భావానికి అనుగుణంగా అతడి ప్రారబ్ధానికి కేంద్ర బిందువు ఏర్పడుతుంది. ఆ కేంద్ర బిందువు ఆ సంచిత కోశంనుండి అలాంటి అనేక సంస్కారాలను తనవైపు ఆకర్షిస్తుంది. ఇలా **ప్రోగయిన సంస్కారాల సమూహమే ప్రారబ్ధం. ఈ ప్రారబ్ధానికి అనుగుణంగా జీవాత్మ అనేక జన్మలలో కర్మ ఫలాన్ని అనుభవిస్తుంది**.

ఒక మనిషి యొక్క జీవితమంతా తన పిల్లలు, కుటుంబం, సిరి సంపదలు మున్నగు వాటిలో మునిగిపోతే – మరణ సమయంలో కూడ అతడిలో అలాంటి భావాలే ఉంటాయి. అతడి ప్రాణం పిల్లలు, పొలం, ఆస్థి మున్నగువాటికి అంటిపెట్టుకుని ఉంటుంది. అది ఆధారంగా సంచిత కోశంనుండి అలాంటి సంస్కారాలే వెలికివస్తాయి ప్రారబ్ధం నిర్మాణం అవుతుంది. జీవితంలో తన పిల్లల కోసం, సిరి సంపదల కోసం ఏ నమ్మక ద్రోహం చేశాడో, మోసం చేశాడో, ఇతరులను ఏ శారీరిక, మానసిక బాధలకు గురి చేశాడో, ఏ హత్య చేశాడో, ఇతరుల సొత్తును ఎలా భుక్తపరుచుకున్నాడో, అలజడి సృష్టించాడో – ఆ పాప కర్మలన్నింటి సంస్కారాలు వెలికివచ్చి, ప్రారబ్ధాన్ని నిర్మాణం చేస్తాయి. అతడు ఎన్నెన్నో నికృష్ట జన్మలు పొంది, దాని ఫలాన్ని అనుభవించవలసి

వస్తుంది. అతడి సంచితంలో ఉన్న పుణ్య కర్మలు అణగిపోతాయి.

మరో ప్రక్క – ఒక వ్యక్తి అత్యంత పవిత్రమైన సాత్విక జీవనం గడుపుతాడు. దయ–సేవలతో, కరుణ–ప్రేమలతో ధర్మాచరణలో నిమగ్నుడు అవుతాడు. సమాజ సేవకు, జాతి సేవకు అంకితం అవుతాడు. సజ్జనుడుగా వ్యవహరిస్తాడు. మరణ సమయంలో అతడి మనస్సులో అలాంటి శుభకరమైన భావనలే నిండి ఉంటాయి. ఈ భావనలు అతడి సంచితంలోని పవిత్ర సంస్కారాలను సమీకరించి, అతడి ప్రారబ్ధాన్ని నిర్మాణం చేస్తాయి. ఫలితంగా, అతడు మరణం తర్వాత మరింత ఉత్కృష్టమైన మానవుడుగా జన్మిస్తాడు. తన సంచితంలో మిగిలిన పాప కర్మలను పురుషార్థ ప్రాయశ్చిత్తముల ద్వారా నశింపజేయగలుగుతాడు.

మీరు స్వయంగా ఆలోచించండి. ఒక వ్యక్తి జీవితమంతా అనైతిక – అశుభ కర్మలే చేస్తాడు. మరణ సమయంలో అతడికి శుభకరమైన ఆలోచనలు కలగడం సాధ్యమా? ఎల్లప్పుడూ పవిత్ర జీవితం గడిపిన వ్యక్తి మనస్సులో మరణ సమయంలో అశుభకరమైన ఆలోచనలు రాగలవా? అది దాదాపు అసాధ్యమే. మరణ సమయంలో మనకు మంచి ఆలోచనలే కలగాలంటే, అందుకు జీవిత ప్రారంభంనుండే అభ్యాసం జరగాలి. బాల్యంలోనే ఇలాంటి అలవాటు చేస్తే – చివరివరకూ ఈ ఆలోచనా ప్రవాహం కొనసాగుతూ ఉంటుంది; రోజురోజుకూ మరింత బలపడుతూ ఉంటుంది. గతంలో మన కర్మలు, ఆలోచనలు ఎలా ఉండినప్పటికీ, కనీసం మన శేష జీవితంలో అయినా శుభ కర్మలూ, పవిత్ర కర్మలూ చేసే అభ్యాసం సాగించాలి. మన భావాలనూ, ఆలోచనలనూ అవసరాన్నిబట్టి మార్చుకోవాలి. స్వాత్వికమూ, పవిత్రమూ అయిన జీవన విధానాన్ని అవలంబించాలి.

ఒక కవి ఇలా వ్రాశాడు –

మరో పరంతు యోం మరో కి యాద్ జో కరేం సభీ ।
హుఈ న యోం సుమృత్యు తో వృథా జియే వృథా మరే ॥

అనగా –

మరణించు. అందరూ గుర్తుంచుకునే విధంగా మరణించు. అలాంటి మంచి మరణం రాకపోతే – నీవు జీవించడమూ వృథా, మరణించడమూ వృథా.

కవి హృదయం కలిగిన మన మాజీ ప్రధానమంత్రి మాననీయ అటల్‌జీ ఇలా స్పష్టంగా వ్రాశారు –

'జబ్ జన్మ హుఆ తో ఇతరాతే ।
ఫిర్ మరణ్‌పర్ త్యోహార్ క్యో నహీ మనాతే ॥

అనగా –

మనిషి జన్మించినప్పుడు అంతా గర్విస్తారు. మరి అతడు మరణించినప్పుడు ఎందుకు పండుగ చేసుకోరు?

తప్పనిసరి అయిన మృత్యువును స్వాగతిస్తూ అలా పండుగ చేసుకోగలిగితే – మనం మన శేష జీవితాన్ని కూడ ఆనందమయం చేసుకుంటాం. మరణాన్ని మహోత్సవంగా మార్చుకుంటాం. మృత్యు మహోత్సవానికి సన్నాహాలను మనం నిండు మనసుతో చేయాలి. అపుడే మనం మృత్యువును సుమృత్యువుగా, మంచి మరణంగా, మార్చగలుగుతాం.

వృద్ధులపట్ల యువతరం బాధ్యత

భారతీయ సంస్కృతికి కేంద్ర బిందువు కుటుంబం. ఆశ్రమాలు నాలుగింటిలో గృహస్థాశ్రమం అత్యంత ప్రధానమైనది. మిగతా మూడు ఆశ్రమాల రక్షణ, వ్యవస్థల బాధ్యతకూడ గృహస్థులకు ఉంటుంది.

కాగా – ప్రతి వ్యక్తికీ తనదైన స్వతంత్రమైన మనుగడ ఉంది. అతడి కర్మ సంస్కారాల ప్రకారమే అతడికి ఈ జీవితం లభించింది. ఈ జీవితంలోకూడ అతడు చేసే మంచి, చెడు పనుల ఫలాన్ని తానే అనుభవించవలసి ఉంటుంది. ఇతరులు ఎవరూ అందులో భాగస్వాములు కాజాలరు.

కానీ – కుటుంబం దృష్టిలో, సమాజం దృష్టిలో ఏ మనిషి అయినా ప్రపంచంలో ఒంటరిగా ఉండడు; ఒంటరిగా జీవించలేడు. అతడి పుట్టుకయే తల్లి దండ్రుల పురుషార్థంవల్ల జరుగుతుంది. అతడి పోషణ, విద్యా బుద్ధులు, అన్న వస్త్రాలు, వృత్తి వ్యాపారాలు – అన్నీ ఇతరులపై ఆధారపడి ఉంటాయి. ఇతరుల సహకారం లేనిదే ఏదీ సాధ్యపడదు. ప్రతి మనిషీ ఇతరులకు ఋణపడి ఉంటాడు. ఆ ఋణాన్ని తీర్చుకోవడానికి సాధ్యమైనంతవరకు కృషి చేయడం అతడి కర్తవ్యం.

మనిషికి సంక్రమించిన ఋణాలు ముఖ్యంగా మూడు – దేవ ఋణం, పితృ ఋణం, ఆచార్య ఋణం. ఈ ఋణాలను గురించి ప్రతి మనిషీ పూర్తిగా తెలుసుకోవాలి.

దేవ ఋణం నుండి విముక్తి

పరమపిత పరమాత్మయొక్క అపరిమిత కృపవల్ల మనకీ మానవ జన్మ లభించింది. మనం జీవితంలో నిరంతరంగా ప్రగతి సాధించడం

కోసమై భగవంతుడు మనకు నలువైపులా మంచి చెడు పరిస్థితులను నిర్మాణం చేశాడు. పురుషార్థానికీ, ప్రాయశ్చిత్తానికీ ఎన్నెన్నో అవకాశాల తలుపులను ఆయన మనముందు తెరచి ఉంచాడు. మనం చేయవలసినది ఇంతే: మనం నిద్రావస్థనుండి మేలుకోవాలి. పురోగమించడానికి సంకల్పశక్తితో కృషి చేయాలి. పరమాత్మ చూపిన అనంతమైన కృపకు మనం సదా కృతజ్ఞులముగా ఉండాలి. ఆస్తికులముగా ఉండాలి. సదా ఆయనను స్మరించాలి. "సర్వే భవంతు సుఖినః" (సర్వ జీవులూ సుఖించాలి) అనే ఆయన నిర్ణయించిన మానవ ధర్మాన్ని పాటించాలి. భూగోళపు, పర్యావరణపు రక్షణ కోసం, పవిత్రత కోసం, ఉన్నతి కోసం క్రియాశీలంగా సహకారం అందించాలి. ఈ విధంగా మనం దేవఋణం నుండి విముక్తి పొందగలుగుతాము.

పితృ ఋణం నుండి విముక్తి

తల్లి దండ్రుల కృపవల్లనే మనకు ఈ మానవ జన్మ లభించింది. మాతృ గర్భంలోనే వారు మనకు తగు పోషణ అందించారు. జన్మించిన తర్వాత వారు మనల్ని పెంచి పోషించారు. మనల్ని అన్ని విధాలా రక్షించారు. మన పోషణలో ఏ కొంచం ఉపేక్ష జరిగినా, మనం జీవించి ఉండకపోయేవాళ్లమేమో. ఇదంతా చేయడానికి తల్లి-దండ్రులు ఎన్నెన్ని కష్టాలు పడ్డారో మనం ఊహించలేము. మన చదువు సంధ్యలలో, వ్యాపార ఉద్యోగాలలో, బహుముఖ ప్రగతిలో వారు తమ ప్రతిభ మొత్తాన్ని, శక్తి సామర్థ్యాలు మొత్తాన్ని సమర్పణ చేశారు. తాము స్వయంగా ఎన్నెన్నో కష్ట నష్టాలను సహించి, మన సుఖ సమృద్ధుల కోసం సదా కృషి చేశారు. వారి ఋణంనుండి విముక్తి పొందడం ఈ జీవితంలో సాధ్యం కానేకాదు. మనం ఇంతవరకే చేయగలుగుతాం - వారిని గౌరవించాలి; వారిపట్ల సదా ప్రేమాదరాలు చూపాలి; వృద్ధాప్యంలో వారు అశక్తులుగా,

నిస్సహాయులుగా ఉన్నప్పుడు ప్రత్యేక శ్రద్ధతో, తను మన ధనములతో వారికి సేవ చేయాలి.

ఋషి ఋణం నుండి విముక్తి

ప్రపంచంలో మనం ఇంతవాళ్లం అయ్యామంటే, ఇకముందుకూడ ప్రగతి సాధిస్తామంటే – దానంతటిలో సమాజ సహకారం మనకు అడుగడుగునా అందుతూ ఉంటుంది. మనకు మార్గదర్శనం చేయడం కోసం మన ఋషులూ, మనీషులూ, సమాజ నేతలూ లెక్కలేనన్ని గ్రంథాలు రచించారు. వారి స్వాధ్యాయం వల్లనే, వారి పరిశోధనవల్లనే మనం నేడు అన్నివిధాలా ప్రగతి పొందగలుగుతున్నాం. గురువులనుండీ, అధ్యాపకుల నుండీ మాత్రమే కాక – సమాజంలోని ప్రతి వ్యక్తినుండీ మనం అనుక్షణం ఎంతో కొంత నేర్చుకుంటున్నాం. అందరూ ఏదో ఒక రూపంలో మనకు ఉపకారాలు చేస్తున్నారు. ఇదే ఋషి ఋణం. సమాజ సేవద్వారా, పరమార్థం ద్వారా, సదాచారం ద్వారా మాత్రమే మనం ఈ ఉపకారానికి ప్రత్యుపకారం చేయగలుగుతాము. సమాజంలోని అందరి కళ్యాణానికీ సాధనాలుగా మారే విధంగా మనం మన ప్రతిభనూ, శక్తి సామర్థ్యాలనూ సదా వినియోగించాలి. మనవల్ల ఎవ్వరికీ ఎన్నడూ హాని జరగకూడదు. స్వయంగా కష్టపడుతూ, ఆనందంగా సమాజ సేవ చేయడం ద్వారానే మనం ఈ ఋణం నుండి విముక్తి పొందగలుగుతాము.

వృద్ధుల ఆశీస్సులు శుభప్రదాలు

ఈ విధంగా – ప్రపంచంలోని ప్రతి వ్యక్తిమీదా భగవంతుని ఋణం, తల్లి దండ్రుల ఋణం, సమాజ ఋణం ఉన్నాయి. వాటిని తీర్చుకోవడంలో ప్రతి వ్యక్తీ అనుక్షణం నిమగ్నం కావాలి. కుటుంబంలోని

తల్లి దండ్రులనూ, ఇతర వృద్ధులనూ అందరినీ పరిపూర్ణమైన శ్రద్ధాభావంతో తగువిధంగా సేవించడం మన పరమ పవిత్ర కర్తవ్యంగా మనం భావించాలి. ఈ సేవ ఫలితంగా వారినుండి లభించే శుభాశీస్సులు దేవుడు ఇచ్చే గొప్ప వరాల కన్న ఉన్నత స్థాయికి చెందినవి. అవి మనను అన్నివిధాలా శుభాన్ని అందిస్తాయి.

భోగవాదపు దుష్ప్రభావం

పాశ్చాత్య సంస్కృతి దుష్ప్రభావంవల్ల, భోగవాద సిద్ధాంతపు దుష్ప్రభావంవల్ల నేటి మన సమాజం తన ఉన్నత భావాలకు దూరం అవుతోంది. స్వార్థంలో, అహంకారంలో మునిగిఉన్న వ్యక్తి రకరకాల దుర్వ్యసనాల విష వలయంలో చిక్కుకుపోతున్నాడు. ఈ స్థితిలో ఉమ్మడి కుటుంబ సంప్రదాయం పూర్తిగా దెబ్బతింటోంది. **ఉమ్మడి కుటుంబం విచ్ఛిన్నం కావడమే వృద్ధుల సమస్యలకు మూల కారణం**. పరస్పర ఆత్మీయత, కుటుంబ భావన లోపించడంతో, వ్యక్తి స్వకేంద్రితుడు అవుతున్నాడు, తనను గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తున్నాడు. తన స్వార్థం గురించీ, తన సుఖ సాధనాలను గురించీ మాత్రమే శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నాడు. అతడి దృష్టిలో మిగిలినవన్నీ పనికిమాలినవి, సమయాన్నీ డబ్బునూ వృధా చేసేవి. కనుకనే అతడు వృద్ధులైన తల్లి దండ్రులను బరువుగా పరిగణిస్తున్నాడు; వారిని ఉపేక్షిస్తున్నాడు, వేధిస్తున్నాడు. వారి కష్టాలను తొలగించడానికి బదులు – వాటిని పెంచుతున్నాడు. గత 50 – 60 సంవత్సరాలుగా ఈ పరిస్థితి రోజు రోజుకూ మరింతగా దిగజారిపోతోంది.

తరాల అంతరం అన్నది భ్రమ

ఇటీవల కొద్ది సంవత్సరాలుగా 'తరాల అంతరం' అనే ఒక కొత్త ఆలోచన జనంలో ప్రవేశించింది. యువజనులు వృద్ధులను

ఛాందసవాదులుగా తిరోగమనవాదులుగా పరిగణించి, వారిని ఉపేక్షిస్తున్నారు. తమను ప్రగతిశీలురుగా భావించుకుంటున్నారు. ఇందుకు తరాల అంతరం కారణమని పదేపదే వాదిస్తున్నారు.

మరి వాస్తవం ఏమిటి? ఒకే వయస్సు గల వారిలో కూడ, ఒకే స్థాయి గల వారిలో కూడ తీవ్రమైన అభిప్రాయ భేదాలు ఉంటున్నాయి. సోదరులమధ్య పొరపొచ్చాలు ఉంటున్నాయి. భార్యా భర్తల మధ్య వివాదాలు వస్తున్నాయి. ఆప్తమిత్రులు సైతం ఆలోచనలలో వైరుధ్యం ఏర్పడి శత్రువులుగా మారుతున్నారు. మరి ఇది ఎలాంటి తరాల అంతరం? తాము మరింత తెలివిగలవాళ్లమని అనుకోవడం, అహంకారానికి దాసులై ఇతరులు చెప్పే మంచి విషయాలను సైతం అవహేళన చేయడం, తమ ఆలోచనలను బలవంతాన ఇతరులమీద రుద్దాలనే కోరిక – వీటివల్లనే ఇలా జరుగుతోంది. తాము చేసే ఈ చెడ్డ పనిని న్యాయబద్ధమని నిరూపించడానికే జనం తరాల అంతరం అనే ఆయుధాన్ని వాడుతున్నారు. వాస్తవానికి – తరాల అంతరం అన్నది ఒక భ్రమ మాత్రమే.

జనం ఒకరి ఆలోచనలను మరొకరు శ్రద్ధగా విన్నప్పుడు, ఎదుటి వ్యక్తి ఆలోచనలకు తగు గౌరవం ఇచ్చినప్పుడు, అవసరాన్ని బట్టి నచ్చజెప్పి అనునయించి ఆ ఆలోచనలలో తగు సవరణలు సూచించినప్పుడు – ఇలాంటి సమస్యలు ఏర్పడవు. అహంకారాన్ని వదులుకున్నప్పుడు, ఒకరికి ఒకరు నచ్చజెప్పడానికి ప్రయత్నించినపుడు – ఇద్దరిమధ్యా సామరస్యం నిలచి ఉంటుంది. చిన్న పిల్లలకు అహంకారం ఉండదు. కనుక, పెద్దవాళ్లుకూడ వారిముందు తమ అహంకారాన్ని ప్రదర్శించరు. కనుకనే, చిన్నపిల్లలు తమ తాతలతో, నాయనమ్మలతో అరమరికలు లేకుండా హాయిగా కబుర్లు చెపుతారు; ఆనందంగా ఉంటారు. **అహంకారాల ఘర్షణయే వాస్తవానికి తరాల అంతరం**. ఈ అహంభావాన్ని వదులుకుని

మనం వృద్ధులను గౌరవించే స్వభావాన్ని అలవరచుకోవాలి.

ఉమ్మడి కుటుంబాల ప్రాధాన్యం నిలచి ఉన్నంత వరకు, మన సమాజంలో ఇలాంటి సమస్య ఏదీ ఏర్పడలేదు. పరస్పర స్నేహంతో, సహకారంతో కుటుంబంలోని వృద్ధులను, బలహీన వ్యక్తులను గౌరవించేవారు, ఆదరించేవారు. ఒకే గృహంలో మూడు నాలుగు తరాలవారు సుఖంగా, ఆనందంగా జీవించేవారు. అన్ని రకాల కష్ట నష్టాలనూ, కొరతలనూ నవ్వుతూ భరించేవారు. పరస్పరం సహకరించు కోవడంలో ప్రతి వ్యక్తీ గర్వపడేవాడు; అది భగవానుని పూజగా పరిగణించేవాడు.

ఈ కుటుంబ భావన ప్రాముఖ్యాన్ని గుర్తించి, దానిని పునరుద్ధరించే బాధ్యత నేటి యువతరంపై ఉన్నది. కుటుంబం నుండి వేరుపడి వారు గడుపుతూన్న ఏకాకి జీవితంలో, స్వార్థపర జీవితంలో తాత్కాలిక ప్రయోజనం కొంత కనబడవచ్చు. కానీ, వాస్తవానికి దానివల్ల నష్టమే హెచ్చు. యువజనులు ఈ సత్యాన్ని గుర్తించాలి. ఆ తర్వాత పరిస్థితి చేయిదాటిపోయినప్పుడు – ఇక పశ్చాత్తాపమే మిగులుతుంది.

మన మహర్షులు విశ్వ బంధుత్వ భావనను వ్యాప్తి చేశారు. ప్రపంచమంతా ఒకే కుటుంబమనీ, ప్రతి జీవీ ఆ కుటుంబంలోని ఒక సభ్యుడనీ బోధించారు. కానీ, నేడా భావనలు లోపించిపోయాయి. వాటి స్థానంలో ప్రతి విషయాన్నీ డబ్బుతో తూచే అలవాటు పెరిగిపోయింది. ప్రతి వస్తువూ అమ్మకానికి ఉన్నదే – చివరికి తన శీలంకూడ. దేశ భక్తి, సమాజ ప్రగతి, కుటుంబ ప్రాధాన్యం – ఇవన్నీ డబ్బుముందు కొరకాకుండా పోతున్నాయి. **విశ్వాన్ని కుటుంబంగా పరిగణించే సంప్రదాయం పోయి, విశ్వం ఒక మార్కెట్ అయిపోయింది.**

యువజనులు ఈ పునరుద్ధరణ కార్యాన్ని తమతోనే ప్రారంభించాలి. తమ కుటుంబంలో కుటుంబ భావనను పెంపొందించేందుకు కృషి చేయాలి. పరస్పర విశ్వాసానికీ, సహకారానికీ అగ్ర ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. కుటుంబంలోని వృద్ధులైన తల్లి దండ్రులకూ, నిస్సహాయులైన ఇతర వ్యక్తులకూ సముచిత గౌరవం ఇవ్వాలి, సముచిత సహకారం అందించాలి. వారిపట్ల ఆత్మీయంగా వ్యవహరించాలి. ఇలా తమ గృహంలోనే స్వర్గాన్ని నిర్మాణం చేయాలి.

మీ ఇరుగు పొరుగున, మీ పేటలో, మీ గ్రామంలో ఉన్న ఇలాంటి వృద్ధులను, బలహీనులను మీరు ఆదుకోవాలి. కొంత సమయాన్ని మిగుల్చుకుని వారితో కబుర్లు చెప్పాలి, వారిని నవ్వించాలి. వారి కష్ట సుఖాలు తెలుసుకోవాలి. మీరు మీ కుటుంబంలోని సభ్యులుగా పరిగణిస్తున్నారనే అనుభూతిని వారిలో కలిగించాలి.

మీవంటి సమర్థుల సహకారంతో సమాజంలో వృద్ధుల శ్రేయస్సుకు కార్యక్రమాలను ప్రారంభించండి. వారి శారీరిక, మానసిక, ఆర్థిక సమస్యలను వాటిద్వారా పరిష్కరించండి. నేడు సమర్థులైన పలువురు వ్యక్తులు ఉద్యోగాల కోసం, వ్యాపారాల కోసం తన ఊళ్ళు వదలి ఇతర ఊళ్లలో ఉండవలసివస్తోంది. ఇంటిలో ఉండి వృద్ధులైన తల్లి దండ్రులకు సేవ చేయాలనే కోరిక ఉన్నప్పటికీ, వారా పని చేయలేకపోతున్నారు. ఈ లోపాన్ని పూరించడానికై – వారు తాము ఉన్న ఊళ్లో ఇరుగు పొరుగున ఉన్న వృద్ధులను తమ తల్లి దండ్రులవలె పరిగణించి, వారికి గౌరవం, సహకారం అందించి, వారి ఆశీస్సులు పొందవచ్చు.

మీరు మీ ప్రతిభనూ, శక్తి సామర్థ్యాలనూ వృద్ధుల హితం కోసం తప్పక వినియోగించండి. మీ సంపాదనలో కొంత భాగాన్ని ఇందుకోసం

నియమబద్ధంగా సమర్పిస్తూ ఉండండి. ఈ విధంగా మీరు మీ పిల్లలకు ఒక ఆదర్శాన్ని అందించగలుగుతారు. అది భవిష్యత్తులో మీకు ప్రయోజనకారి అవుతుంది.

వృద్ధుల పట్ల సమాజం బాధ్యత

మేలుకొన్న వ్యక్తుల కర్తవ్యం

వృద్ధులు మొదటినుంచీ తమ హితం కోసం తగు వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసుకుంటే, యువజనులు కుటుంబ వ్యవస్థ యొక్క ఉన్నత ఆదర్శాలను పాటిస్తూ శ్రద్ధగా వృద్ధుల బాగోగులు చూస్తూ ఉంటే – సమాజానికి వృద్ధుల గురించి చేయవలసింది ఏమీ ఉండదు. కానీ, అలా జరగడం లేదు. వృద్ధులలో హెచ్చుమంది తమ కోసం తగు వ్యవస్థ చేసుకోవడం లేదు. యువజనులు కూడ ఉన్నత ఆదర్శాలను పాటించడం లేదు. ఫలితంగా – వృద్ధుల సమస్యలు పరిష్కారం కావడం లేదు. ఈ పరిస్థితిలో – సమాజంలోని మేలుకొన్న వ్యక్తులు ముందుకు రావలసి ఉంటుంది. ఈ సమస్యల పరిష్కారం కోసం కృషి చేయవలసి ఉంటుంది.

సమాజంలో అధిక సంఖ్యాకులు అజ్ఞానులుగా, స్వార్థపరులుగా ఉంటారు. వారు తరచు తమకు హాని కలిగించే తెలివితక్కువ పనులు చేస్తూ ఉంటారు. వీరు ఇతరులకు మంచి ఎలా చేయగలుగుతారు? మేలుకొన్నవారూ, క్రియాశీలురూ, మంచిపనులు చేయాలనే ఉత్సాహం, ఉత్తేజం, తపన కలిగినవారూ కొద్దిమందే ఉంటారు. సేవాభావం కలిగిన ఇలాంటి సజ్జనులు స్థానిక పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకుని వృద్ధుల సమస్యల పరిష్కారానికై తమ అమూల్య సహకారాన్ని అందించాలి. ఈ విషయంలో వారు దిగువ అంశాలను గురించి ఆలోచించవలసి

ఉంటుంది –

1. రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు దాదాపు అన్నీ వృద్ధ సంక్షేమ విధానంలో భాగంగా పెక్కు పథకాలను అమలు చేస్తున్నాయి. ఈ పథకాలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడ సహాయం అందిస్తోంది. ప్రతి రాష్ట్రంలో వృద్ధాప్య పెన్షన్‌లూ, వితంతువుల పెన్షన్‌లూ ఇస్తున్నారు. వృద్ధులకు ఉచిత వైద్య వ్యవస్థ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో ఉంది. ప్రమాద భీమా, ఆడపిల్లల పెళ్లిళ్లు మున్నగువాటిలో కొన్ని పరిస్థితులలో ప్రభుత్వ సహకారం అందుతుంది. ఈ విషయాలన్నింటి గురించి సమాచారం సేకరించి వృద్ధులకు అందించాలి. వారికి పెన్షన్, ఇతర సౌకర్యాలు ఇప్పించడంలో క్రియాశీలమైన సహకారం అందించాలి.

2. వృద్ధులకు సహాయం అందించడానికై పెక్కు సామాజిక సంస్థలు కృషి చేస్తూ ఉంటాయి. స్థానికులైన వృద్ధులకు వాటి ప్రయోజనం అందడానికై తగు వ్యవస్థ నిర్మాణం చేయాలి.

3. వృద్ధుల సంక్షేమం కోసం తమ ప్రతిభనూ, సామర్థ్యాన్నీ అందించడానికై ఇతర సామాజిక సంస్థలకూ, వదాన్యులకూ ప్రేరణ ఇవ్వాలి.

4. వృద్ధులైన తల్లి దండ్రులను ఉపేక్షించే వ్యక్తులు, వేధించే వ్యక్తులు మీ క్షేత్రంలో ఉండవచ్చు. అలాంటి వ్యక్తులకు నచ్చజెప్పి, బోధపరచి – ఈ పాప కార్యం నుండి వారిని తప్పించడానికి మీరు కార్యశూరతను చూపాలి.

వృద్ధుల కోసం స్వయంసహాయతా కేంద్రాలు

5. స్థానిక స్థాయిలో వృద్ధుల కోసం స్వయం సహాయతా కేంద్రాలను స్థాపించడంలో సహకరించాలి. వీటిని పార్కులు, ధార్మిక స్థలాలు, ఆలయాలు, మసీదులు, చర్చిలు, గురుద్వారాలు మున్నగువాటిలో ఏర్పాటు చేయవచ్చు. ఆయా స్థలాలలో వృద్ధులందరూ కలుసుకుని భజన, కీర్తన, సత్సంగాలలో తమ సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలుగుతారు. ఒంటరితనపు సమస్యను పరిష్కరించుకో గలుగుతారు. సెలవులలో పాఠశాల వరండాలను కూడ ఇందుకోసం ఉపయోగించవచ్చు.

6. కొంత తీరిక చేసుకుని మీరు స్వయంగా వృద్ధులతో గడపాలి. తాము సమాజంలోని ప్రయోజనకరమైన సభ్యులమనే భావాన్ని వారిలో కలిగించాలి. వారి జ్ఞానం నుండి, అనుభవం నుండి మీరు ప్రయోజనం పొందాలి. మీరు వారికి తగు గౌరవం ఇవ్వాలి.

వృద్ధ సేవా ఆశ్రమాలు

7. వృద్ధ సేవా ఆశ్రమాలను స్థాపించండి. ప్రస్తుతం నడుస్తూన్న అలాంటి ఆశ్రమాలకు తగు సహకారం అందించండి. తను మన ధనాలతో మీరు కూడా స్వయంగా ఈ పనిలో నిమగ్నం కావాలి. ఈ పనికి ఇతరులను ప్రోత్సహించాలి. ఇలాంటి ఆశ్రమాలలో వృద్ధుల బసకూ, భోజనానికీ, బట్టలకూ, వైద్యానికీ తగు ఏర్పాట్లు ఉండాలి. వీటితో పాటు స్వాధ్యాయం, సత్సంగం, భజన, పూజ మున్నగు వాటికి కూడా సముచిత వ్యవస్థ ఉండాలి.

ఆరోగ్యంగా, అవిశ్రాంతంగా, ఆనందంగా...

సుఖం ఆత్మ లక్షణం

చిన్నలైనా పెద్దలైనా,పిల్లలైనా వృద్ధులైనా,పురుషులైనా స్త్రీలైనా – అందరికీ ఒకే కోరిక ఉంటుంది: తాము ఎప్పుడూ సుఖంగా ఉండాలని, తమకు ఎలాంటి కష్ట నష్టాలు కలగకూడదని, తాము అన్ని పరిస్థితులలో హాయిగా ఆనందంగా ఉండాలని. అయితే ఆ ఆనందపు వాస్తవిక స్వరూపం ఏమిటో వారు అర్థం చేసుకోలేరు.

కనుక సుఖాన్ని వెదకడంలో మనిషి ఎక్కువగా భౌతిక సాధనాలవైపు పరుగులు తీస్తూ ఉంటాడు. వాటివల్ల అతడికి తాత్కాలికమైన శారీరిక సుఖం లభిస్తుంది. అయితే, దీనితో పాటు అతడు అనేక మానసిక ఆందోళనలలో మునిగిపోతాడు. ఆధి వ్యాధుల విష వలయంలో చిక్కుకుంటాడు. ఈ సమస్యకు మూల కారణం ఉంది. శారీరిక సుఖాలూ, బాహ్య ఆడంబరాలూ మాత్రమే నిజమైనవని అతడు భావిస్తాడు. మజా చేయడంలో అతడు మునిగిపోతాడు.

వాస్తవానికి **సుఖం అన్నది మనిషిలోని ఒక ఆంతరిక స్థితి**. అది అతడి శరీరంతో ముడిపడినది కాదు, ఆత్మతో ముడిపడినది. వ్యామోహ మమకారాలు, లోభం–అత్యాశ, అసూయా ద్వేషాలు, క్రోధం మున్నగువాని నుండి తనను తాను విముక్తి చేసుకుని, అన్ని పరిస్థితులలో సంతృప్తిగా ఉండడాన్ని తన స్వభావంగా చేసుకున్నపుడే – మనిషి నిజమైన సుఖాన్ని అనుభవించగలుగుతాడు. జీవితంలో మంచీ చెడూ ఏది జరిగినా, దానిని భగవానుని కృపగా అతడు పరిగణిస్తాడు. **మంచి అంతా భగవానుని కృప. చెడు అంతా భగవానుని ఇచ్ఛ**. ఈ విశ్వాసంతో, ఈ శ్రద్ధతో అతడు జీవన లక్ష్యాన్ని సాధించడం కోసం నిస్వార్థ భావంతో క్రియాశీలుడు

అవుతాడు.

అవిశ్రాంతంగా పని

జీవితంలో ఇలాంటి శాశ్వత ఆనందం కావాలంటే– మనల్ని మనం ఎప్పుడూ పనిలో నిమగ్నం చేసుకోవాలి. ప్రపంచంలో ప్రతి వ్యక్తీ ప్రతి క్షణం ఏదో ఒక పనిలో నిమగ్నం అయి ఉంటాడు. అయితే ఈ నిమగ్నత, ఈ తీరిక లేనితనం ఎక్కువగా స్వార్థంపై, అసూయపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇందువల్ల మరేదయినా లభించవచ్చు కాని – మనశ్శాంతి మాత్రం లభించదు. సంయమనంతో, సాత్విక భావంతో అందరికీ సంక్షేమం చేకూర్చే నిర్మాణాత్మక కార్యాలలో మనల్ని మనం పూర్తిగా నిమగ్నం చేసుకున్నప్పుడు మాత్రమే మనకు మనశ్శాంతి లభిస్తుంది. ఇందువల్ల అంతటా ప్రేమ, సహకార భావనలు కూడ వికసిస్తాయి. విరోధులు సైతం మనకు సహచరులుగా మారుతారు. దేశ కాల పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఏది అవసరమో దానిలో మనం ఎల్లప్పుడూ నిమగ్నం కావాలి.

దేహం ఒక దేవాలయం

ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడే మనం ఆనందంగానూ, పూర్తిగా నిమగ్నంగానూ ఉండగలుగుతాం. మొదటి సుఖం రోగం లేని శరీరం. ఈ శరీరాన్ని జవంతో, జీవంతో నింపే బాధ్యత మనదే. బాల్యంలో తల్లి దండ్రులూ, సంరక్షకులూ మనకు కొంత సహకారం అందించారు. అయితే, మిగతా జీవితంలో మనం స్వయంగా మన శరీర ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవలసి ఉంటుంది. వయస్సు పెరిగేకొలదీ మనకున్న ఈ బాధ్యత పెరుగుతూ ఉంటుంది, విశేషమైన పురుషార్థం జరపడానికే, కార్యశూరులం కావడానికే భగవంతుడు కృపతో మనకీ మానవ శరీరాన్ని ప్రదానం చేశాడు. పరమాత్మయొక్క అంశ అయిన ఆత్మకు నివాస స్థలం

ఈ శరీరం. ఈ దేహం దేవాలయం. దీన్ని పవిత్రంగా, పుష్టిగా ఉంచడం మన మొదటి కర్తవ్యం. వృద్ధాప్యంలో ఈ విషయమై ప్రత్యేకమైన మెలకువ, క్రియాశీలత అవసరం అవుతాయి.

సంయమనం, సాత్వికత

ఆరోగ్యం శరీరానికీ, మనస్సుకూ కూడ సంబంధించిన విషయం. మన శరీరాన్నీ, మనస్సునూ ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికై మనం ప్రత్యేకమైన కృషి జరుపుతూ ఉండాలి. భగవంతుడు మనకు సర్వగుణ సంపన్నమైన శరీరాన్ని ప్రదానం చేశాడు. సాధారణంగా ఈ శరీరం వంద సంవత్సరాల పాటు ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతుంది. ఒకోసారి వంద సంవత్సరాలు మించికూడా. అయితే, ఇందుకై మనం సంయమనంతో, సాత్వికతతో కూడిన జీవన విధానాన్ని అనుసరించాలి. ఆచరణ–ఆలోచన, ఆహార–విహారాలు పవిత్రంగా ఉంటే, శరీరమూ మనస్సూ ఆరోగ్యంగా నిలిచి ఉంటాయి. భగవంతుడు మనకు ఇచ్చిన ఆయుర్దాయాన్ని, ఈ మానవ శరీరంలో ఉండేందుకు నిర్ణయించిన గడువును, మనం సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. తద్వారా ఈ జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవాలి. మనం నిస్సహాయులమై, బలహీనులమై ఇతరులకు బరువుకాకుండా ఉండాలంటే – వృద్ధాప్యంలో ఇది మరింత అవసరం.

ప్రాకృతిక జీవనం, వ్యాయామం

ప్రాకృతిక జీవనం – ప్రకృతికి అనుగుణమైన జీవితం – ఆరోగ్యానికి ఉత్తమోత్తమ సాధనం. సాధ్యమైనంతవరకు ప్రకృతి సన్నిధిలో ఉండడానికి మనం ప్రయత్నించాలి. ఈనాటి ఉరుకు పరుగుల జీవితంలో మనం అనేక కృత్రిమ సాధనాలను వాడక తప్పడం లేదు. ఇంటినుంచి

బయటికి రాగానే, అన్ని వైపులా కాలుష్యం, కోలాహలం కనిపిస్తాయి. ఈ స్థితిలో మనం చేయగలిగింది – అవకాశం దొరికినప్పుడల్లా ప్రకృతివైపు పరిగెత్తడం. ఉదయం నిద్రలేవగానే కొంతసేపు ఆరుబయట నడక సాగించాలి. దగ్గరలో ఉన్న తోటలోకి, పార్కులోకి, పొలంలోకి లేదా నది ఒడ్డుకు వెళ్ళి, స్వచ్ఛమూ పవిత్రమూ అయిన గాలిలో దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకుని, జీవశక్తిని మీలో నింపుకోవాలి. మీ ఇంటిలో కూడ ఖాళీ స్థలంలో మొక్కలు నాటండి. తులసి మొక్క ప్రతి ఇంటిలో ఉండితీరాలి. ఖాళీ స్థలం లేకపోతే, కుండీలలో మొక్కలను పెంచవచ్చు. ఇందువల్ల కాలుష్యం తగ్గుతుంది. పవిత్రత పెరుగుతుంది. ఇంటి అందం పెరుగుతుంది.

వృద్ధాప్యంలో శారీరికమైన క్రియాశీలత బాగా తగ్గిపోతుంది. అయినా మనం నిష్క్రియంగా చేతులు ముడుచుకుని కూర్చొనకూడదు. తేలిక అయిన వ్యాయామం లేదా యోగాసనాలు తప్పక చేయాలి. నడక అన్నిటికన్న మంచి, ప్రమాదంలేని, సులభ వ్యాయామం. మీ వయస్సుకూ, మీ అభిరుచికీ అనుగుణంగా తగు వ్యాయామాన్ని నిర్ణయించుకోండి. దాన్ని నియమబద్ధంగా చేయండి. నిష్క్రియమైన జీవితంవల్ల, సోమరి జీవితంవల్ల శరీరంలోని రోగనిరోధక శక్తి క్షీణిస్తూపోతుంది. రోగాలు తేలికగా మనల్ని వశపరచుకుంటాయి. మరోప్రక్క – ప్రాకృతికమూ, సక్రియమూ అయిన జీవన విధానంవల్ల, వ్యాయామంవల్ల శరీరం పుష్టి చెందుతుంది; రోగాల ఆక్రమణను తేలికగా త్రిప్పికొడుతుంది.

ఈ నియమాలను పాటించిన తర్వాతకూడ ఏదైనా జబ్బు వస్తే, ప్రాకృతిక సాధనాలతో దానికి చికిత్స చేయాలి. రోగాణువులతో పోరాడే అపార శక్తి ఈ శరీరంలో నిలచి ఉంది. మనలోని ఈ శక్తిమీద భరోసా ఉంచాలి. కొద్ది సమయం పట్టినప్పటికీ, రోగం దానికదిగా పారిపోతుంది.

తప్పనిసరి అయినప్పుడు మాత్రమే కృత్రిమ చికిత్సా విధానాలను ఆశ్రయించాలి. వీటివల్ల రోగం త్వరగా నయమవుతుంది. కానీ, అనేక ఇతర రోగాలకు ఇవి జన్మ ఇస్తాయి. కనుక వీటికి దూరంగా ఉండడమే మంచిది.

జిహ్వా చాపల్యం తగదు

నాలుకను అదుపులో ఉంచుకోవడం ఆరోగ్యానికి అత్యవసరం. జనం జిహ్వా చాపల్యం వల్ల మసాలాలు కలిగిన బరువైన భోజనాన్ని పీకలదాకా ఎక్కిస్తూ ఉంటారు. అలాంటి భోజనం తేలికగా జీర్ణం కాదు. అది శరీరంలో అనేక వికారాలను ఉత్పన్నం చేస్తుంది. ఈ వికారాలు ఆ తర్వాత పెక్కు తీవ్ర రోగాలకు జన్మ నిస్తాయి. 40-50 సంవత్సరాల వయస్సు తర్వాత జీర్ణ వ్యవస్థయొక్క పటుత్వం క్షీణిస్తుంది. ఆ స్థితిలో సాధ్యమైనంతవరకు తేలికయిన, సాదా అయిన, సులువుగా జీర్ణమయ్యే భోజనాన్నే తీసుకోవాలి. ఆయా ఋతువులలో చౌకగా దొరికే పండ్లు, కాయగూరలు, పాలు, తేనె వంటివి ఎక్కువగా సేవిస్తే ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుంది. తామసిక, రాజసిక భోజనాన్ని వదలివేయాలి. సాత్విక భోజనాన్నే ఇష్టపడాలి. వృద్ధులు స్వయంగా ఈ విషయంలో మెలకువ వహించవలసి ఉంటుంది.

మానసిక ప్రసన్నత

ప్రసన్నత జీవితంలో అన్నిటినీ మించిన శక్తి. దీనివల్ల శరీరమూ, మనస్సూ ఆరోగ్యంగా, పుష్టిగా ఉంటాయి. ప్రతి పరిస్థితిలో, ప్రతి సందర్భంలో ప్రసన్నంగా ఉండడాన్ని స్వభావంగా చేసుకోవాలి. జీవితంలో కష్టాలు వస్తూనే ఉంటాయి. వాటిని ప్రసన్నతతో ఎదుర్కోవాలి. ఇందువల్ల మన శరీరిక, మానసిక శక్తులు వికాసం పొందుతాయి. జీవన ఆనందం

రెట్టింపు అవుతుంది. పసిపిల్లలవలె గలగలా నవ్వుతూ ప్రసన్నంగా ఉండడంవల్ల శరీరం ఎలాగూ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది; అనేక మానసిక ఉద్రిక్తతల నుండి కూడ విముక్తి లభిస్తుంది.

ఎల్లప్పుడూ జీవితంపట్ల భావనాత్మక, నిర్మాణాత్మక దృక్పథాన్ని కలిగి ఉండాలి. కొందరి స్వభావం ఇందుకు విరుద్ధంగా ఉంటుంది. వారికి ప్రతి స్థితిలోనూ ఏదో ఒక చెడు కనిపిస్తుంది. ప్రతి వ్యక్తీ శత్రువులా కనిపిస్తాడు. వారు ఎప్పుడూ ఏదో ఒక చింతలో మునిగి ఉంటారు. తనను గురించి చింత. కుటుంబం గురించి చింత. ఉద్యోగ వ్యాపారాలను గురించి చింత. ఇంతకు మించి – తాను చనిపోయిన తర్వాత ఏమవుతుందో అనే చింత. ప్రాపంచిక మాయా మోహంలో, లోభ – అత్యాశలలో మునిగిపోయిన వ్యక్తిని చింత అనే ఈ రోగం విపరీతంగా వేధిస్తుంది. ఇలా చింతించడంవల్ల శరీరమూ, మనస్సూ దెబ్బతింటాయి. ఈ అకారణ చింతకు మనల్ని మనం దూరంగా ఉంచుకోవాలి.

అయితే – మనం మన కర్తవ్యాలను నిర్వహించకూడదన్నది కాదు దీని అర్థం. కుటుంబం, ఉద్యోగం, వ్యాపారం, తాను – వీటిపట్ల మనకు గల కర్తవ్యాలను మనం పూర్తి నిష్ఠతో నిర్వహించాలి. నిస్వార్థంగా, చింత నుండి విముక్తి పొంది – కర్మ చేయాలి. వ్యతిరేకాత్మక దృక్పథాన్ని వదులుకోవాలి.

మన జీవన విధానాన్ని ఇలా సంయమనంతో, నియంత్రణతో సాగిస్తే – మనం సదా మానసికంగా, శారీరికంగా ఆరోగ్యంగా నిలచి ఉంటాం. ఆరోగ్యంగా ఉంటే, నిర్మాణాత్మక కార్యాలలో మనం పూర్తిగా నిమగ్నులం కాగలుగుతాం. ఫలితంగా – చివరి క్షణం వరకు జీవితాన్ని సుఖ శాంతులతో, ఆనందంగా, హాయిగా గడుపుతాం. మానవ జీవితానికి సార్థకత ఇదే. ఇందువల్ల వృద్ధాప్యం కూడ ఆనందమయం అవుతుంది.

H H H